# Llawlyfr
# y Cymhwyster Dringen Sengl

**Ar gyfer y rhai hynny sydd am oruchwylio grwpiau ar greigiau a waliau dringen sengl y D.U. a Gweriniaeth Iwerddon**

# Datganiad gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd

Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd (HAM) yn cydnabod bod cymryd rhan mewn gweithgareddau dringo, cerdded mynydd a mynydda'n gallu arwain at anaf neu hyd yn oed farwolaeth. Fe ddylai pawb sy'n mynydda, cerdded mynydd neu ddringo wybod am, a derbyn, y peryglon hynny a chymryd y cyfrifoldeb am eu gweithredoedd eu hunain. Mae HAM wedi datblygu nifer o gynlluniau hyfforddi ac asesu gyda llenyddiaeth ategol i helpu arweinwyr i reoli'r peryglon a'i gwneud hi'n bosib i'r rhai sy'n newydd i'r gamp gael profiadau cadarnhaol ohoni wrth ei dysgu ac wrth ddysgu am eu cyfrifoldebau.

**Diolchiadau**

Mae nifer fawr o bobl wedi cyfrannu at y gwaith o baratoi'r llawlyfr yma drwy ddod i gyfarfodydd gweithgor Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y Deyrnas Unedig (HAMDU) a thrwy roi sylwadau manwl ac adeiladol ar y copi drafft. Hoffem ddiolch yn fawr i aelodau a staff y Byrddau Hyfforddi Cenedlaethol, i Ddarparwyr eu cyrsiau ac i staff Hyfforddi Arweinwyr Mynydd am eu cymorth gyda'r cyhoeddiad yma.

Paratowyd y llawlyfr gan swyddogion a staff gweinyddol MLTE, MLTNI, MLTS, HAMC/MLTW a HAMDU/MLTUK.

Cyhoeddwyd gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y Deyrnas Unedig / MLTUK
Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy, LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 Ffacs: 01690 720248 E-bost:info@mltuk.org
Gwefan: www.mltuk.org

Hawlfraint Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y Deyrnas Unedig / MLTUK
Diwygiad Mawrth 2006
Cedwir pob hawl

**Lluniau'r clawr:**

| | |
|---|---|
| top chwith: | Malcolm Creasey |
| top dde: | Andy Say |
| gwaelod chwith: | Yr Ymddiriedolaeth Hyfforddiant Mynydd |
| gwaelod dde: | Andy Say |

# Rhagair

Mae llawer ohonom ni wedi cael ein profiadau cyntaf o ddringo ar greigiau dringen sengl (single pitch). Mae'r ffaith eu bod nhw'n ddringfeydd hwylus ac amlwg a bod awyrgylch y dringo yno'n un gymharol hwyliog yn eu gwneud nhw'n ddelfrydol i ddechreuwyr ac yn llefydd da i gyflwyno pobl eraill i ddringo.

Erbyn hyn mae mwy a mwy o waliau dringo dan do'n cael eu defnyddio i gyflwyno pobl i gamp dringo. Mae hyn yn ffordd dda o ddatblygu eich gallu i safon dechnegol uchel cyn mentro ar graig go iawn. Mae waliau dringo addas i ddringwyr newydd i'w cael bellach mewn llefydd dan do a thu allan.

Mae nifer y grwpiau sy'n mwynhau dringo ac abseilio ar greigiau brig (outcrops), clogwyni, chwareli a waliau dringo wedi cynyddu dros y blynyddoedd. Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd (h.y. HAMDU/MLTUK a'r Byrddau Hyfforddi cenedlaethol: HAMC/MLTW, MLTE, MLTS, MLTNI) yn awyddus i sicrhau bod safonau goruchwylio'r grwpiau yma'n parhau'n uchel. Y bwriad ydi codi lefelau mwynhad a diogelwch y rhai sy'n cymryd rhan heb effeithio'n andwyol ar y gamp nac ar fwynhad dringwyr eraill. Mae rhywun yn cyrraedd safon uchel drwy ennill profiad, drwy ddatblygu ei nodweddion personol a thrwy dderbyn hyfforddiant ac achrediad.

Mae'r llawlyfr yma'n cynnwys cyngor ac arweiniad i bawb sy'n ymwneud â goruchwylio grwpiau ar ddringfeydd dringen sengl ond fe'i lluniwyd o'n benodol ar gyfer ymgeiswyr y Cymhwyster Dringen Sengl (CDS). Y bwriad ydi ategu gwybodaeth a phrofiad ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr heb orfodi unrhyw ddulliau penodol arnyn nhw. Mae yna lyfrynnau eraill, wedi eu llunio gan ddringwyr, sy'n disgrifio ac yn darlunio datblygiadau technegol - mae'r llyfryn yma wedi ei lunio i gyd-fynd â'r llyfrynnau hynny ac nid i gymryd eu lle (am restr o lyfrynnau defnyddiol gweler Atodiad 4).

Mae'r llyfryn yma wedi ei rannu'n bedair rhan:

- Prosbectws yn esbonio sut mae symud drwy gynllun cymhwyso CDS o'r cofrestru i'r asesiad.
- Maes llafur sy'n rhestru sgiliau goruchwyliwr dringen sengl.
- Nodiadau Arweiniad i ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr ynglŷn â dulliau gweithredu.
- Atodiadau'n cynnwys gwybodaeth gefndirol.

# Cynnwys

Symud drwy'r cynllun CDS……5
Gofynion o ran profiad……...6

**Y Prosbectws**
Cyflwyniad..... 7
Cwmpas y Cynllun……..... 7
Camau'r Cynllun …..... 8
Cofrestru .....9
Hyfforddiant .....9
Llyfr log……10
Cyfnod Cadarnhau ..... 10
Asesu..... 10
Eithrio o'r Hyfforddiant .....12
Dringfeydd Dringen Sengl……12
Cyfle Cyfartal …….....12
Cymorth Cyntaf ……..... 12
Cwynion a Threfn Apelio .....13
Profiad Pellach ..... 13

**Y Maes Llafur**
Cymhwysedd Technegol ……..... 14
Offer ……..... 14
Angori..……14
Gosod belai……..14
Abseilio……15
Sgiliau dringo personol……15
Gwybodaeth gefndirol……..15
Yr Amgylchedd Dringo……...15
Mynediad……15
Cadwraeth……..15
Cwrteisi ar y graig……16
Goruchwylio……16
Trefniadaeth……...16
Rheolaeth Grŵp ……..... 16
Goruchwylio'r sesiwn……17
Diogelwch personol……17
Plant a phobl sy'n agored i niwed……..17

**Arweiniad ar gyfer Ymgeiswyr, Hyfforddwyr ac Aseswyr**
Cyflwyniad……18
Cymhwysedd technegol ……..……. ..... 20
Yr amgylchedd dringo……..28
Goruchwylio……33

**Atodiadau**
Atodiad 1: Patrymlun Papur Arholiad ar yr Amgylchedd Dringo……41
Atodiad 2: Rhaglenni enghreifftiol……...43
Atodiad 3: Y Byrddau Hyfforddi cenedlaethol a'r Cynghorau Mynydda ……...45
Atodiad 4: Llyfryddiaeth……..46
Atodiad 5: Gofynion HAMDU ar gyfer Darparwyr Cyrsiau……...48
Atodiad 6: Cymwysterau Mynydda'r DU ……..……..49

# Symud trwy'r Cynllun CDS

**Profiad**
Dringo personol, cynorthwyo grwpiau
Gweithgareddau a hyfforddiant mynydda perthnasol

**Cofrestru**
Gyda HAMC/MLTW, MLTE, MLTS neu MLTNI
Cyflawni'r gofynion lleiafswm yn cynnwys
ymaelodi â'r BMC, yr MCofS neu MCI

**Hyfforddiant**
Dewis a mynychu cwrs hyfforddiant

**Eithrio o'r hyfforddiant**

**Cadarnhau**
Adeiladu ar sgiliau a phrofiad a gafwyd
yn ystod yr hyfforddiant

**Asesiad**

**Gohirio neu fethu**

**Pasio**

**Profiad pellach**
Dringo personol. Gweithio gyda grwpiau
Derbyn hyfforddiant pellach
Cofrestru ar gyfer cymwysterau eraill sydd ar gael gan HAMDU
Ymuno a'r GHAM (MLTA)

# Gofynion o ran profiad

Edrychwch yn ofalus ar yr arweiniad yma. Mae'r gofynion yn ofynion lleiafswm ac mae o'n bwysig i chi ddeall bod gan fwyafrif yr ymgeiswyr llwyddiannus llawer mwy o brofiad nag sydd wedi ei nodi fan hyn.

- Er mwyn cymryd rhan yn y cynllun CDS mae angen i chi fod yn ddringwr sydd â diddordeb mewn goruchwylio dringwyr newydd. Mae angen o leiaf 12 mis o brofiad dringo.
- Cyn mynychu cwrs hyfforddi mae'n rhaid i chi gofrestru gydag un o'r Byrddau Hyfforddi Arweinwyr Mynydd cenedlaethol. Wedi i chi gofrestru bydd y Bwrdd Hyfforddi'n anfon eich llyfr log atoch chi ac yn ychwanegu eich enw at y bas data cenedlaethol.
- Mae'n rhaid i chi fod wedi arwain o leiaf 15 dringfa yn yr awyr agored ag offer gwarchod wedi ei osod yn ei le gan yr arweinydd. Heb i chi fod wedi gwneud o leiaf cymaint â hyn o ddringo o'r fath mae o'n annhebyg y byddwch chi'n gallu cyfrannu'n adeiladol at y cwrs na gwneud y defnydd gorau o'r hyfforddiant.
- Yn y cyfnod rhwng y cwrs hyfforddiant a'r cwrs asesu mae'n rhaid i chi gadarnhau eich dealltwriaeth a'ch gallu yn y syniadau a'r technegau newydd y byddwch chi wedi eu dysgu, ac ennill mwy o brofiad dringo. Bydd eich hyfforddwr yn eich cynghori chi ynglŷn â faint o brofiad o ddringo a goruchwylio ychwanegol fydd ei angen arnoch chi a beth ddylai natur y profiad hwnnw fod.
- Dydi ymgeisydd ddim i gyflwyno'i hun ar gyfer asesiad nes ei fod :

1. wedi arwain o leiaf 40 o ddringfeydd, yn yr awyr agored ag offer gwarchod wedi ei osod gan yr arweinydd (mae angen i nifer sylweddol o'r dringfeydd fod o safon Caled (Severe) ac ar wahanol fathau o graig e.e. gwenithfaen (granite), calchfaen (limestone), gabro ac ati) a
2. wedi cynorthwyo i oruchwylio o leiaf 20 o sesiynau dringo mewn gwahanol leoliadau, rhai yn yr awyr agored a rhai dan do (mae hanner diwrnod, neu un gyda'r nos ar graig neu wal, yn cyfrif fel un sesiwn)

# Prosbectws

## 1. Cyflwyniad

1.1 Mae nifer y grwpiau sy'n mynd i ddringo ac abseilio ar greigiau brig, clogwyni, chwareli a waliau dringo wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae HAM yn awyddus i sicrhau bod safonau goruchwylio'r grwpiau yma'n parhau'n uchel. Y bwriad ydi codi lefelau mwynhad a diogelwch y rhai sy'n cymryd rhan heb effeithio'n andwyol ar y gamp nac ar fwynhad dringwyr eraill. Mae rhywun yn cyrraedd safon uchel drwy ennill profiad, drwy ddatblygu ei allu personol, a thrwy dderbyn hyfforddiant ac achrediad.

1.2 Bwriad y cynllun ydi rhoi cymhwysedd sylfaenol i'r rhai hynny sy'n gyfrifol am weithgaredd neu agwedd o weithgaredd dringen sengl. Er bod y cymhwyster yn cyffwrdd â chymhwysedd personol dydi o ddim i'w gyfri'n fesur nac yn warant o hynny. Dydi o ddim ychwaith i'w ddefnyddio fel cymhwyster mynediad nac yn fesur o addasrwydd unigolyn sydd am ddringo creigiau neu waliau.

## 2. Cwmpas y Cynllun

2.1 Mae'r cynllun wedi ei fwriadu ar gyfer bobl sy'n gyfrifol am oruchwylio gweithgareddau dringo dringen sengl. Mae prif sylw'r cynllun ar arfer da, a bod hynny'n arwain at fwynhad a thawelwch meddwl. Dydi cwblhau cwrs hyfforddiant ddim ynddo'i hun yn cyfrif fel cymhwyster, er bod cryn fudd personol i'w gael o'i wneud wrth gwrs.

2.2 Mae'r cymhwyster yn ddilys ym mhobman yn y DU a'r Iwerddon (gweler Canllawiau Cenedlaethol HAMDU 2004) ac wedi ei gydnabod felly gan AALA.

2.3 I bwrpasau'r cynllun CDS mae dringfa dringen sengl yn golygu :

- dringfa y mae rhywun yn ei ddringo heb fod angen symud o un llwybr dringo i un arall ar ganol y ddringfa (h.y. dringfa heb 'intermediate stances')
- bod yr arweinlyfr yn ei ddisgrifio fel dringfa dringen sengl
- ei bod yn bosib bob amser gollwng y dringwr ar ei raff o'r graig i'r llawr
- nad oes yna unrhyw berygl allanol mawr, er enghraifft, oddi wrth lanw'r môr
- nad ydi lleoliad y ddringfa'n un sy'n codi anawsterau o ran ei gyrraedd a'i adael, o ran cyfeiriannu yno neu sy'n gofyn sgramblo i'w gyrraedd

Mae'n rhaid i fwyafrif dringfeydd yr ymgeiswyr fod yn y DU neu'r Iwerddon.

2.4 Cyfrifoldeb y cyflogwr neu'r awdurdod sy'n trefnu gweithgaredd ydi datblygu trefniadau ar gyfer cyflogi deiliaid (holders) y cymhwyster mewn sefyllfaoedd sydd y tu hwnt i gwmpas y cynllun.

2.5 Os oes gennych chi amheuon ynglŷn ag addasrwydd unrhyw leoliad dringo, yna'r bobl i'w holi am gyngor ydi swyddogion Hyfforddi Arweinwyr Mynydd (HAM), Hyfforddwyr Mynydda neu aelodau Cymdeithas Tywyswyr Mynydd Prydain.

2.6 Dyletswydd y cyflogwr neu'r awdurdod sy'n trefnu gweithgaredd ydi penderfynu os ydi arweinydd yn addas i gymryd cyfrifoldeb am bobl ifanc neu ddechreuwyr. I sicrhau goruchwyliaeth effeithiol mae angen cyfuniad addas o sgiliau technegol, profiad eang a phriodoleddau personol. Mae'r cynllun CDS yn asesu sgiliau technegol a phrofiad; y cyflogwr neu'r awdurdod sy'n trefnu fydd yn gorfod gwerthuso'r priodoleddau personol.

2.7 Dydi'r cynllun ddim yn cyffwrdd â:

- sgiliau mynydda cyffredinol, er enghraifft, y sgiliau sydd eu hangen i gyrraedd a dychwelyd o greigiau ar fynyddoedd a rhostiroedd anghysbell
- sgiliau aml-ddringen (multi pitch), neu ddysgu neu oruchwylio arwain ar graig (mae'r rhain yn rhan o'r Cynllun Hyfforddwr Mynydda)
- dringo mewn llefydd nad oes modd dianc ohonyn nhw'n hawdd, er enghraifft, creigiau glan môr sy'n cael eu heffeithio gan lanw
- mesur priodoleddau personol ymgeiswyr

## 3. Camau'r Cynllun

Mae'r cynllun yn cynnwys chwe cham :

3.1 Ennill profiad personol o ddringo

3.2 Cofrestru ac ymuno â Chyngor Mynydda neu â chlwb mynydda neu ddringo (sy'n aelod o Gyngor Mynydda), a derbyn llyfr log

3.3 Mynychu cwrs hyfforddiant (lleiafswm o ddau ddiwrnod, hynny yw, ugain (20) awr o amser cyswllt gyda hyfforddwyr)

3.4 Cadarnhau'r profiad

3.5 Mynychu cwrs asesu (lleiafswm o ddau ddiwrnod, hynny yw, ugain (20) awr o amser cyswllt gyda hyfforddwyr)

3.6 Parhau i ennill a chofnodi profiad ac unrhyw hyfforddiant ychwanegol perthnasol

## 4. Cofrestru

4.1 I gofrestru mae angen i chi fod â gwir ddiddordeb mewn dringo a goruchwylio grwpiau ar greigiau dringen sengl. Mae angen o leiaf deuddeng mis o brofiad dringo arnoch chi ac mae'n rhaid i chi fod yn ddeunaw (18) oed neu'n hŷn.

4.2 Mae angen i chi fod yn aelod o Gyngor Mynydda, naill ai fel aelod unigol neu fel aelod o glwb.

4.3 Mae croeso i ymgeiswyr sydd ag anghenion penodol neu arbennig gysylltu â staff HAM am gyngor neu arweiniad (gweler Atodiad 3).

4.4 Bydd angen hyd at bymtheg (15) diwrnod gwaith ar gyfer prosesu a dychwelyd cais yr ymgeisydd.

4.5 Pan fydd Bwrdd Hyfforddi'n derbyn ffurflen gais a'r ffi briodol mi fydd yn anfon llyfr log at yr ymgeisydd. Bydd manylion yr ymgeisydd ynghyd â'i gynnydd yng nghyswllt y cymhwyster yn cael eu cofnodi ar fas data cenedlaethol HAM.

## 5. Hyfforddiant

5.1 Cyn mynychu cwrs hyfforddiant, mae'n rhaid i ymgeiswyr fod wedi cofrestru i ddilyn y cynllun CDS (gweler adran 4 uchod) ac wedi arwain o leiaf bymtheg (15) o ddringfeydd graddedig yn yr awyr agored ag offer gwarchod wedi ei osod gan yr arweinydd.

5.2 Mae cyrsiau hyfforddiant yn cael eu rhedeg gan Ddarparwyr cwrs sydd â chymwysterau Hyfforddwr Mynydda neu Dywysydd Mynydd. Mae'r cyrsiau'n ddeuddydd o leiaf o hyd ac yn cynnwys sesiynau nos (h.y. yn golygu o leiaf ugain (20) awr o amser cyswllt gyda'r hyfforddwr). Mae angen o leiaf pedwar a dim mwy nac wyth ymgeisydd ar gwrs. Y nifer fwyaf o ymgeiswyr i bob hyfforddwr ydi pedwar (cymhareb 4:1). Mae dwy fantais i gyrsiau mawrion: yn gyntaf, mwyaf i gyd o bobl sydd ar y cwrs, mwyaf i gyd fydd amrywiaeth y profiad fydd i'w weld yno a'r hawsaf i gyd ydi hi i ymgeiswyr weld lefel eu gallu; yn ail, mae modd holi barn dau hyfforddwr. Mae rhestri'r holl Ddarparwyr cymeradwy i'w cael gan HAM.

5.3 Mae'r cwrs hyfforddi'n gwrs ar gyfer rhai sydd am fod yn arweinwyr. Mae disgwyl y bydd ymgeiswyr yn ddringwyr cymwys gyda chymhwysedd (competence) sylfaenol a phrofiad o arwain dringfeydd (gweler tudalen 6 - 'Gofynion o ran profiad'). Mae'r cwrs yn rhoi'r prif sylw i'r sgiliau hynny y byddai ymgeiswyr yn ei chael hi'n anodd dysgu heb gymorth arbenigwr. Mae'n bosib na fydd y cwrs yn ymdrin â rhai manion a bydd disgwyl i ymgeiswyr ddelio â'r rheiny eu hunain.

5.4 Bydd Cyfarwyddwr y cwrs yn cynnig sylwadau ar lafar i bob ymgeisydd ac yn ychwanegu sylwadau ysgrifenedig ynghylch y rhaglen, y creigiau a'r waliau ac amgylchiadau'r cwrs i dudalen adroddiad cwrs eu llyfrau log. Bydd ymgeiswyr yn derbyn argymhellion unigol ynglŷn â'r hyn y bydd angen iddyn nhw ei wneud yn ystod y cyfnod cadarnhau. Fydd yna'r un adroddiad ysgrifenedig ar berfformiad neu safon ymgeiswyr yn ystod cwrs. Bydd sticer swyddogol yn dangos y dyddiad a Rhif Hyfforddwr y Darparwr, yn cael ei ychwanegu at dudalen gymeradwyo'r llyfr log gan Gyfarwyddwr y cwrs. Mae hi'n bosib, dan amgylchiadau eithriadol, i gofrestru yn ystod y cwrs – ond mae'n rhaid i'r hyfforddwr mewn achos o'r fath gyflwyno

adroddiad i'w Fwrdd Hyfforddi o fewn 30 diwrnod yn cynnwys manylion yr holl ymgeiswyr cofrestredig.

5.5 Mae hi'n syniad da i ymgeiswyr ddefnyddio'r rhestr wirio sgiliau yn eu llyfr log i werthuso lefel presennol eu sgiliau a chynllunio gyda'u hyfforddwyr sut y byddan nhw'n cyrraedd safon asesu.

5.6 Mae HAM yn cadw cysylltiad agos gyda phob Darparwr drwy'r adroddiadau diwedd cwrs. Mae HAM hefyd yn ymweld â chyrsiau pob Darparwr yn ei dro ac mae'n bosib y byddwch yn cyfarfod â swyddog safoni ar eich cwrs. Mae ymweliadau o'r fath yn sicrhau cysondeb rhwng cyrsiau gwahanol Ddarparwyr ac maen nhw hefyd yn sefydlu cyswllt rhyngoch chi a HAM.

## 6. Y Llyfr Log

6.1 Mae angen i ymgeiswyr gofnodi eu profiad yn eu llyfrau log. Fe ddylai'r cofnodion fod yn eglur ac yn gryno a chynnwys eu holl brofiad dringo ac unrhyw brofiad perthnasol arall.

6.2 Mae'r llyfr log wedi ei rannu'n bum adran:

- Manylion yr ymgeisydd, rhestr gynnwys a thudalennau cymeradwyo
- Adroddiadau cwrs a phroffil personol
- Cofnodion o brofiad personol ac o brofiad o arwain a goruchwylio grwpiau
- Gofynion o ran profiad, diffiniadau, tudalennau sampl a rhestr wirio sgiliau
- Gwybodaeth ychwanegol ynglŷn â'r hyfforddiant

6.3 Mae'r llyfr log wedi ei gynllunio fel ffordd o gyflwyno profiad ymgeisydd i bobl eraill. Mae'n rhaid ei lenwi o cyn y cwrs hyfforddi fel bod yr hyfforddwyr yn gallu trafod anghenion yr ymgeisydd a chytuno ar yr hyn y mae angen iddo ei wneud er mwyn llwyddo yn ei asesiad. Ychydig iawn ohonom ni sy'n cofio pob manylyn o bob dringfa'r ydym ni wedi ei ddringo, ond dydi hynny ddim yn rheswm i beidio â llenwi'r llyfr log. Rhowch enghreifftiau o'r gwahanol fathau o brofiad yr ydych chi wedi eu cael a chofnod manwl o'r dyddiau mwyaf arwyddocaol (neu wefreiddiol) y cawsoch chi. Does dim angen i neb dystio i'r hyn y byddwch chi'n ei gofnodi, ond mi fydd eich cofnodion yn destun trafod yn ystod eich hyfforddiant a'ch asesiad.

## 7. Y Cyfnod Cadarnhau

Fel arfer bydd ymgeiswyr yn gweld llawer o syniadau a thechnegau sy'n newydd iddyn nhw yn ystod yr hyfforddiant a bydd angen amser arnyn nhw i gadarnhau a gwerthuso eu gallu i wneud y pethau newydd yma cyn yr asesiad. Rydym ni'n cynghori pob ymgeisydd i ddringo mewn cymaint ag sy'n bosib o leoliadau gwahanol yn ystod y cyfnod cadarnhau, fel unigolyn ac fel cynorthwywr i oruchwyliwr grwpiau dringo. Mae HAM yn argymell cyfnod cadarnhau o chwe mis o leiaf, rhwng y cwrs hyfforddi a'r cwrs asesu, i bawb ond yr ymgeiswyr mwyaf profiadol. Ar hyn o bryd does yna ddim terfyn amser ar ddilysrwydd cwrs hyfforddi ac fe all rhai ymgeiswyr gymryd sawl blwyddyn i orffen cymhwyso.

## 8. Asesu

8.1 Cyn mynychu cwrs asesu mae angen i ymgeiswyr fod wedi :

- cofrestru

- mynychu cwrs hyfforddi neu gael eu heithrio o'r hyfforddiant
- ennill profiad ychwanegol (gweler tud. 6 – 'Gofynion o ran profiad')
- dod yn wal-ddringwyr medrus
- arwain dringfeydd gradd Caled (Severe) yn fedrus, ar greigiau awyr agored ag offer gwarchod wedi ei osod gan yr arweinydd
- arwain o leiaf deugain (40) o ddringfeydd ar greigiau awyr agored mewn gwahanol leoliadau ag offer gwarchod wedi ei osod gan yr arweinydd
- ennill cymhwyster cymorth cyntaf sy'n berthnasol ac yn gyfredol

8.2 Yn ystod y cwrs asesu, sy'n ddau ddiwrnod o hyd ac yn cynnwys sesiynau nos, bydd ymgeiswyr yn cael eu profi yn ôl gofynion y maes llafur. Mae'r asesiad ei hun yn cymryd ugain (20) awr – un penwythnos dwys fel arfer – yn nwylo Darparwr cwrs cymeradwy sydd naill ai'n Hyfforddwr Mynydda neu'n Dywysydd Mynydd. Mae rhestri o'r holl Ddarparwyr cymeradwy i'w cael o'r Byrddau Hyfforddi.

8.3 Mae aseswyr yn gweithio i gymhareb 4:1 – pedwar ymgeisydd i bob aseswr. Fe all fod yna cyn lleied a dau ymgeisydd a chymaint ag wyth. Mae dwy fantais i gyrsiau mawrion: yn gyntaf, mwyaf i gyd o bobl sydd ar y cwrs, mwyaf i gyd fydd amrywiaeth y profiad fydd i'w weld yno a'r hawsaf i gyd ydi hi i ymgeiswyr werthuso lefel eu gallu; yn ail, mae yna gyfle i holi barn dau aseswr.

8.4 Bydd Cyfarwyddwr y cwrs yn dilysu llyfr log yr ymgeisydd mewn un o dair ffordd:

Marc **Llwyddo:** lle bydd ymgeisydd wedi dangos bod ganddo wybodaeth o'r maes llafur a'r gallu i'w gymhwyso i'w waith, ynghyd â'r profiad, y sgiliau, yr wybodaeth a'r priodoleddau personol angenrheidiol. Mae Cyfarwyddwr y cwrs yn gosod tudalen llwyddiant a sticer rhifedig yn llyfr log yr ymgeisydd.

**Gohirio:** lle'r oedd perfformiad yr ymgeisydd yn gyffredinol foddhaol ond heb fod i'r safon angenrheidiol mewn rhai agweddau o'r maes llafur. Bydd angen ailasesiad o ryw fath.

**Methu:** lle'r oedd perfformiad yr ymgeisydd yn gyffredinol wan neu le nad oedd y profiad neu'r priodoleddau angenrheidiol i'w gweld. Fe all yr aseswr argymell hyfforddiant pellach ac asesiad llawn arall.

8.5 Bydd canlyniad pob ymgeisydd yn cael ei drafod gyda'r ymgeisydd a'i gofnodi yn ei lyfr log (Cyfarwyddwr neu Ddarparwr y cwrs fydd yn gosod y cofnod yn ei lyfr). Bydd ymgeiswyr sydd wedi cael gohirio eu cymhwyster neu wedi methu'n derbyn adborth ar ffurf adroddiad ysgrifenedig, fydd yn cynnwys cynllun gweithredu. Bydd y rhain yn rhoi rhesymau dros y canlyniad, argymhellion ynghylch y profiad ychwanegol fydd ei angen i basio ynghyd â manylion amseriad a ffurf yr ailasesiad.

8.6 Wrth iddyn nhw ystyried penderfyniad eu haseswyr, mae gofyn i ymgeiswyr wrando ar bob rhan o'r cyfweliad terfynol a, lle'n bosib, mynegi unrhyw bryderon fydd ganddyn nhw bryd hynny. Os, wedi ystyried, nad ydi'r drafodaeth a'r adroddiad ysgrifenedig yn cyd-fynd ag argraff ymgeiswyr o'r asesiad a'u perfformiad, yna fe ddylen nhw gysylltu â Chyfarwyddwr / Darparwr y cwrs i gael eglurhad pellach, ar ddu a gwyn os oes angen.

8.7 Lle bydd cymhwyso wedi ei ohirio, bydd yr ymgeisydd yn cael ei annog i dderbyn ei ailasesiad gan yr aseswr a'i asesodd o gyntaf. Mae hawl gan yr ymgeisydd, serch hynny, i

ddewis cael ei asesu gan unrhyw Ddarparwr sy'n gymeradwy gan HAM. Mae'n rhaid i o leiaf tri mis fynd heibio cyn gaiff ymgeisydd ei ailasesu ar ei waith ymarferol. Mae'n rhaid ailasesu pob ymgeisydd sydd wedi cael gohirio ei gymhwyster o fewn pum mlynedd i'r asesiad gwreiddiol. Os ydi'r ymgeisydd yn methu dau ailasesiad mae'n rhaid iddo ddechrau'r broses asesu unwaith eto o'r dechrau.

## 9. Eithrio o'r hyfforddiant

9.1 Mae dringwyr gyda phrofiad helaeth o ddringo ac o oruchwylio grwpiau ar greigiau dringen sengl yn cael cyflwyno cais i'w Bwrdd Hyfforddi cenedlaethol am gael eu heithrio o'r hyfforddiant. Does neb yn cael ei eithrio o'r asesu.

9.2 Cyn cyflwyno'u cais fe ddylai ymgeiswyr ystyried y pwyntiau canlynol:

- Dydi'r cwrs hyfforddi ddim yn gwrs sgiliau dringo personol. Cyflwyniad ydi o i'r sgiliau sydd eu hangen i oruchwylio dringwyr newydd ar ddringfeydd dringen sengl.
- Mae'r cwrs yn cyflwyno deunydd a all fod yn anghyfarwydd i ddringwyr profiadol.

9.2 Mae angen i ymgeiswyr sydd am gael eu heithrio fod wedi:

- cofrestru gyda'r cynllun CDS
- cwblhau ffurflen eithrio
- cyflwyno copi o dudalennau profiad eu llyfr log (wedi eu cwblhau), copi o'r ffurflen eithrio, a'r ffi i'w Bwrdd Hyfforddi cenedlaethol

Mae ffurflenni eithrio a manylion y ffi i'w cael o'r Byrddau Hyfforddi cenedlaethol.

## 10. Dringfeydd dringen sengl

10.1 I bwrpasau'r cynllun CDS mae dringfa dringen sengl yn ddringfa:

- y mae rhywun yn ei ddringo heb fod angen symud o un llwybr ddringo i un arall ar ei ganol (h.y. heb unrhyw 'intermediate stances')
- y mae'r arweinlyfr yn ei ddisgrifio fel dringfa dringen sengl
- y mae hi'n bosib bob amser gollwng y dringwr ar ei raff oddi arno i'r llawr
- lle nad oes yna unrhyw berygl allanol mawr, er enghraifft, oddi wrth lanw'r môr
- a lle nad ydi lleoliad y ddringfa'n codi anawsterau o ran ei gyrraedd a'i adael, neu o ran cyfeiriannu neu sgramblo

## 11. Cyfle cyfartal

11.1 Mae HAM wedi ymrwymo i hyrwyddo egwyddorion Cyfle Cyfartal i bawb sy'n dringo neu'n mynydda. Mae disgwyl i bob ymgeisydd, hyfforddwr ac aseswr ddangos agwedd gadarnhaol tuag at egwyddorion Cyfle Cyfartal a gosod esiampl dda wrth ymdrin â materion yn ymwneud â nhw.

## 12. Cymorth cyntaf

12.1 Mae sgiliau Cymorth Cyntaf yn hanfodol i waith y rhai sy'n dal Cymhwyster Dringen Sengl ac mae'n rhaid bod â chymhwyster Cymorth Cyntaf cyfredol er mwyn cael mynychu asesiad CDS. Mae'n rhaid i'r cwrs Cymorth Cyntaf fod wedi cynnwys o leiaf dau ddiwrnod neu un ar bymtheg (16) awr o hyfforddiant a bod wedi ei asesu. Mae hi'n gyfrifoldeb ar y rhai sy'n dal cymhwyster CDS a/neu eu cyflogwyr i bwyso a mesur hyd a lled eu gwaith a'r math o sefyllfa y maen nhw'n debyg o'i gyfarfod ac i sicrhau bod eu hyfforddiant a'u cymwysterau'n briodol ac yn gyfredol.

## 13. Cwynion a threfn apelio

13.1 Mae'r cynllun CDS yn destun monitro parhaus ac yn cael ei adolygu'n ffurfiol unwaith bob pedair blynedd. Fe ddylai ymgeiswyr sydd am gyflwyno adborth o'u cyrsiau wneud hynny ar ffurf sylwadau ysgrifenedig i Ddarparwr y cwrs neu i'w Bwrdd Hyfforddi cenedlaethol.

13.2 Os ydi ymgeisydd yn dymuno gwneud cwyn ynglŷn â'i hyfforddiant neu ei asesiad, yna fe ddylai gysylltu â Chyfarwyddwr y cwrs neu'r swyddog HAM perthnasol.

13.3 Os ydi ymgeisydd yn teimlo bod ei asesiad, neu agweddau ohono, wedi bod yn annheg:

- fe ddylai gysylltu â Darparwr ei gwrs, egluro ei bryderon iddo a cheisio cael eglurhad o beth ddigwyddodd.
- neu, os nad ydi hynny'n datrys y broblem, fe ddylai gysylltu ag Ysgrifennydd Bwrdd Hyfforddi'r Darparwr am gyngor.

Mae'n rhaid cyflwyno unrhyw apêl ar ddu a gwyn o fewn trigain (60) niwrnod i ddiwedd yr asesiad. Bydd penderfyniad y Bwrdd Hyfforddi'n derfynol.

## 14. Profiad pellach

14.1 Mae'n rhaid i'r rhai sydd wedi ennill cymhwyster CDS ddilyn Canllawiau Cenedlaethol HAMDU / MLTUK (gweler www.mltuk.org). Mae'n rhaid deall yn arbennig nad ydi'r cymhwyster ond yn ddilys lle mae'r deiliad yn gweithredu o fewn cwmpas y cymhwyster ac os oes ganddo brofiad perthnasol ac wedi ei gofnodi. Mae sicrhau bod arweinwyr yn diweddaru eu hyfforddiant yn gyfrifoldeb darparwr y gwasanaeth, neu'r unigolyn ei hun os ydi o'n arweinydd hunangyflogedig.

14.2 Un ffordd gymeradwy o dderbyn hyfforddiant pellach perthnasol ac o wybod y diweddaraf ynglŷn â datblygiadau'r gwahanol gymwysterau, yn cynnwys y cymhwyster CDS, ydi drwy ddod yn aelod o'r GHAM, y Gymdeithas Hyfforddi Arweinwyr Mynydd (MLTA).

Nod y GHAM ydi sicrhau cyfathrebu da rhwng arweinwyr mynydd a'r Byrddau Hyfforddiant fel bod ei haelodau'n cael y wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â datblygiadau ym maes hyfforddiant mynydd. Mae'r Gymdeithas yn gwneud hyn drwy ddarparu gwybodaeth ar y we a hyfforddiant ymarferol mewn gwahanol lefydd ar draws y DU a'r Iwerddon.

Mae aelodaeth o'r GHAM yn agored i unrhyw un sydd wedi cofrestru ar gyfer unrhyw un o'r cymwysterau sy'n cael eu gweinyddu gan HAM (CDS, Arweinydd Mynydd haf a gaeaf, Arweinydd Grwpiau Cerdded) ac sydd hefyd yn aelod o un o'r Cynghorau Mynydda.

Mae'n bosib ymuno a'r GHAM wrth ymaelodi ag unrhyw un o Gynghorau Mynydda'r DU neu'r Iwerddon, wrth gofrestru ar gyfer unrhyw un o'r cymwysterau, neu ar-lein ar www.mlta.co.uk.

# Y Maes Llafur

## 1. CYMHWYSEDD TECHNEGOL

Mae angen i ymgeiswyr ddangos cymhwysedd yn yr agweddau canlynol.

### 1.1 Offer

Mae angen iddyn nhw allu:

a. adnabod yr offer sydd ei angen at ddefnydd personol a grŵp mewn lleoliad penodedig
b. dangos y gallu i asesu cyflwr yr offer a sicrhau ei fod wedi ei gynnal a'i gadw'n briodol
c. dangos y gallu i ddefnyddio offer dringo waliau'n briodol

### 1.2 Angorau

Mae angen i ymgeiswyr allu dewis a defnyddio angorau, mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd, sy'n addas a chadarn ac yn cynnwys:

a. pigyn neu flocyn (spike or block)
b. nyten neu gam (nut or camming device)
c. nodwyddo, defnyddio sgotsh neu goeden (making a thread, using a chockstone or tree)

ch. offer sefydlog (fixed equipment)

### 1.3 Gosod belai

Mae angen i ymgeiswyr allu:

a. cysylltu eu hunain a phobl eraill i'r rhaff
b. gosod belai cadarn gydag un neu sawl angor
c. clymu eu hunain i'r belai

ch. dangos sut i ddefnyddio belai uniongyrchol a belai anuniongyrchol

d. dangos cymhwysedd gydag amrywiaeth o dechnegau a dyfeisiadau belai, a defnyddio'r un mwyaf priodol i'r sefyllfa ar y pryd

dd. gosod rhaff i warchod dringwyr o dop ac o waelod y ddringfa (rhaff dop/ rhaff waelod) a dewis yr un mwyaf priodol i'r sefyllfa ar y pryd

e. trefnu belai/belai rhedeg i warchod dringwr ategol
f. dal dringwr sy'n disgyn wrth ddringo ar raff belai a gollwng dringwr i'r llawr ar raff belai

**1.4 Abseilio**

Mae angen i ymgeiswyr allu:

a. abseilio heb orfod defnyddio rhaff warchod (safety rope)
b. gosod abseil sefydlog (fixed abseil) ac abseil i'w ollwng (releasable abseil), gyda rhaff warchod ar gyfer yr abseiliwr lle bod angen
c. dangos cymhwyster gydag amrywiaeth o ddyfeisiadau a dulliau abseilio, a dewis y rhai mwyaf priodol ar gyfer y sefyllfa ar y pryd
ch. delio ag amrywiaeth o broblemau abseilio, er enghraifft, rhaffau'n constro (tangling), offer yn cloi'n annisgwyl, a phendilio (swinging like a pendulum)
d. dewis safle addas i waith abseilio gan ystyried:
    i. pa mor hawdd ydi cychwyn yr abseil oddi yno
    ii. oes yna greigiau rhydd
    iii. yr effaith ar yr amgylchedd ac ar y ddringfa ei hun (e.e. traul)
dd. dangos ffyrdd o warchod dringwr newydd sy'n abseilio

**1.5 Sgiliau dringo personol**

Mae angen i ymgeiswyr allu:

a. deall a dehongli arweinlyfrau
b. dewis dringfeydd sy'n briodol i'w gallu
c. symud yn hyderus ar ddringfeydd Caled (Severe grade)
ch. gosod belai rhedeg addas ar gyfer gwarchod dringwr sy'n arwain (lead climber)
d. dangos dealltwriaeth o hanfodion y gadwyn warchod (safety chain) ac o ffactorau disgyn (fall factors)

**1.6 Gwybodaeth gefndirol**

Mae angen i ymgeiswyr allu dangos gwybodaeth a dealltwriaeth o:

a. hanes, traddodiadau ac egwyddorion dringo yn y DU
b. Byrddau Hyfforddi cenedlaethol y DU a HAMDU (MLTUK)
c. trefn clybiau a Chynghorau Mynydda'r DU
d. dringo cystadleuol

**2. Yr amgylchedd dringo**

Mae angen i ymgeiswyr allu dangos cymhwysedd yn y meysydd canlynol.

**2.1 Mynediad**

Mae angen iddyn nhw allu:

a. deall a chydymffurfio â'r canllawiau mynediad a chadwraeth cyfredol
b. dehongli a defnyddio'n effeithiol y wybodaeth sydd i'w gael ar fynediad mewn arweinlyfrau a llefydd eraill
c. dangos gofal a gwerthfawrogiad o bob agwedd o'r amgylchedd dringo
ch. dangos gallu i ganfod gwybodaeth ar faterion a chytundebau'n ymwneud â chreigiau lleol, a'r awydd i gydymffurfio â nhw

**2.2 Cadwraeth**

Mae angen i ymgeiswyr allu:

a. gweithredu arfer da yng nghyswllt cadwraeth a gofal dros yr amgylchedd
b. cadw effaith eu gweithgareddau ar yr amgylchedd (yn cynnwys y ddringfa ei hun) i leiafswm
c. esbonio problemau cadwraeth ac effaith pwysau dynol yng nghyd-destun yr amgylchedd dringo

ch. rheoli grwpiau fel eu bod yn cael yr effaith lleiaf posib ar yr amgylchedd dringo ac yn gadael creigiau mewn gwell cyflwr nag oedden nhw i ddechrau, lle'n bosib
d. dangos ymwybyddiaeth o amgylchedd cyffredinol creigiau'r DU, o blanhigion a bywyd gwyllt lleol pwysig ac o statws cyfreithiol unrhyw un sydd wedi ei warchod gan y gyfraith
dd. dangos gwybodaeth o wahanol fathau o graig a nodweddion craig

### 2.3 Cwrteisi ar y graig

Mae angen i ymgeiswyr allu:
a. dangos eu bod yn ymwybodol o'u cyfrifoldeb tuag at y cyhoedd, asiantaethau amgylcheddol, trigolion lleol, tirfeddianwyr a dringwyr eraill
b. dangos eu bod yn ymwybodol o ofynion cwrteisi ar y graig yng nghyswllt creigiau dringen sengl lleol
c. gweithredu rhaglen ddringo sy'n ddigon hyblyg i ganiatáu i ddringwyr eraill, nad ydyn nhw'n rhan o'r grŵp, ddringo ar yr un safle
ch. dangos eu bod yn ymwybodol o'r peryglon i ddringwyr eraill sy'n gallu deillio o weithgareddau grŵp, a'u bod yn gweithredu i gadw'r rhain i leiafswm
d. dangos eu bod yn ymwybodol o ofynion penodol y ddringfa ei hun ac o unrhyw gytundebau'n ymwneud â gwahanol greigiau, waliau dringo a dringfeydd gwneud

## 3. GORUCHWYLIO

Mae angen i ymgeiswyr ddangos cymhwysedd yn y meysydd canlynol.

### 3.1 Trefniadaeth

Mae angen iddyn nhw allu:
a. cynllunio diwrnod o weithgareddau ar graig neu ar ddringfa gwneud
b. asesu gallu a nodau grŵp sydd i gymryd rhan yn y gweithgareddau yma
c. gwirio nodau ac amcanion sylfaenol y diwrnod
ch. dangos eu bod yn ymwybodol o'u cyfrifoldeb tuag at y corff sy'n cymeradwyo'r digwyddiad, at rieni, aelodau unigol y grŵp, y grŵp yn ei chyfanrwydd ac at ddringwyr eraill sydd yno ar y pryd
d. dangos eu bod nhw'n deall effaith tywydd ar ddringo
dd. trefnu cynllun diwrnod dringo sy'n ddigon hyblyg i ganiatáu ymateb i newidiadau yn yr amgylchiadau
e. gwybod sut i alw am gymorth arbenigol os oes yna ddamwain neu anaf

### 3.2 Rheolaeth grŵp

Mae angen i ymgeiswyr allu:
a. dewis lleoliadau a dringfeydd addas i'r grŵp gan ystyried:
i. addasrwydd y llwybr at y graig a'r ffordd i lawr o ben y graig
ii. natur y tir o gwmpas gwaelod y graig
iii. gwrthrychau peryglus e.e. creigiau rhydd
b. dangos eu bod yn gallu rheoli pob aelod o'u grŵp mewn modd diogel a chyfrifol p'un ai ydyn nhw'n cymryd rhan uniongyrchol yn y gweithgaredd yntau ddim
c. cyfarwyddo unigolion a'r grŵp yn briodol
ch. rheoli unigolion a'r grŵp yn effeithiol drwy:
i. gyfathrebu'n effeithiol
ii. gosod ac adolygu targedau
iii. adnabod ac ymateb i anghenion y grŵp yng nghyswllt y rhan maen nhw'n ei gymryd, eu diddordeb, eu mwynhad a'u cyraeddiadau
d. goruchwylio grŵp o ddringwyr newydd yn gosod belai

dd. rheoli amser yn briodol – yng nghyswllt y cynllun, y gweithgaredd a'r amgylchiadau

### 3.3 Goruchwylio sesiwn ddringo

Mae angen i ymgeiswyr ddangos cymhwysedd yn y meysydd canlynol. Mae angen iddyn nhw allu:

a. rhoi offer dringo priodol i'w grŵp, a gwneud yn siŵr ei fod o'r maint cywir ac yn cael ei ddefnyddio'n iawn

b. rhoi cyfarwyddyd technegol i unigolion ac i'r grŵp ar faterion yn cynnwys:

i. sut i ddewis harnais addas a'i wisgo'n gywir

ii. sut i glymu'r rhaff i'r harnais

iii. cyngor a hyfforddiant ar symud ar graig, a dangos sut mae gwneud hynny

iv. dangos sut mae defnyddio offer belai'n effeithiol

v. dangos sut mae defnyddio teclyn ffrithiant (friction device) i abseilio

c. dangos dealltwriaeth o sut i osgoi mynd i drafferthion cyffredin e.e. dringwr neu abseiliwr wedi mynd yn sownd neu'n methu symud

ch. datrys problemau cyffredin yn cynnwys:

i. dringwr wedi mynd yn sownd ar raff top neu waelod

ii. abseiliwr wedi mynd yn sownd wrth abseilio gyda rhaff warchod

d. dangos sut mae defnyddio gweithgareddau creiga (bowldro) gyda grwpiau

dd. dangos dealltwriaeth o dechnegau ar gyfer cynhesu ac osgoi anafiadau

e. deall anghenion dringwyr sydd ag anableddau corfforol a meddyliol neu sy'n dioddef o gyflwr meddygol

### 3.4 Diogelwch personol

Yn ystod cwrs hyfforddiant neu asesu mi fydd yna adegau pan fydd aelodau neu bawb o'r grŵp o gwmpas neu ar ben craig. Mae'n rhaid i'r hyfforddwyr sicrhau bod yr ymgeiswyr i gyd yn gyfforddus yno neu le bynnag arall y maen nhw. Fe ddylai hyfforddwyr hefyd gynnig cyngor a hyfforddiant i ymgeiswyr ynglŷn â sut y dylen nhw warchod eu hunain. Fe ddylai hyn ddigwydd drwy gydol y cwrs gydag ystyriaeth briodol i'r tywydd, yr amgylchiadau penodol a'r lleoliad.

### 3.5 Plant a phobl sy'n agored i niwed

Mae'n rhaid i bob Darparwr, Cyfarwyddwr Cwrs ac aelod staff sy'n ymwneud â chyflwyno cyrsiau CDS fod yn ymwybodol o'r ddeddfwriaeth gyfredol ynglŷn â phlant a phobl sy'n agored i niwed, a chydymffurfio efo fo.

# Arweiniad ar gyfer Ymgeiswyr, Hyfforddwyr ac Aseswyr

Mae cyrsiau CDS yn cael eu cynnal ar greigiau yn yr awyr agored a bydd angen ymdrin â'r holl beryglon cysylltiedig. Mae'r rhain felly'n gyrsiau ar gyfer pobl brofiadol. Bydd staff cwrs hyfforddi'n gwneud eu gorau i sicrhau bod yr amgylchedd gwaith yn un diogel, ond mae yna ddyletswydd hefyd ar y rhai sy'n cymryd rhan i ymddwyn yn gall yng nghyswllt eu diogelwch eu hunain a diogelwch pawb arall yn y grŵp.

Mae'r nodiadau sy'n dilyn i'w darllen ar y cyd ag adrannau perthnasol y maes llafur. Eu diben nhw ydi cynorthwyo'r gwaith hyfforddi ac asesu drwy bwysleisio ffyrdd priodol o'i drin a'i ddehongli.

Mae llwyddiant unrhyw gwrs, p'u ai'n gwrs hyfforddi neu'n gwrs asesu, yn dibynnu ar gyfraniad pawb sydd ynglŷn â'r cwrs. Mae o'n hanfodol bod gan bob ymgeisydd brofiad personol sylweddol o ddringo a bod y staff hyfforddi ac asesu'n bobl sy'n dringo'n aml ac yn gyfarwydd ag arfer a gweithdrefnau (procedures) cyfredol. Mae yna sawl ffordd ddiogel ac effeithiol o ymdrin â dringo unrhyw graig benodol ac mae'r profiad y mae pob person yn dod gyda fo'n mynd i ychwanegu at y dewis a'r dysgu.

**Nodiadau'r ymgeisydd**

Fe ddylai ymgeiswyr gael profiad o ystod o wahanol feysydd a dulliau dringo fel bod modd iddyn nhw ddeall pob agwedd o'r hyfforddiant ac o'r tasgau asesu'n iawn. Mae'n bwysig bod ymgeiswyr yn teimlo bod ganddyn nhw'r rhyddid i ofyn hyd yn oed y cwestiynau symlaf gan mai'r cwestiynau yna'n aml ydi'r rhai mwyaf priodol. Mae cadw cofnod o'r pynciau a'r technegau sy'n cael eu dysgu ar y cwrs hyfforddiant yn syniad da ac yn galluogi ymgeiswyr i adeiladu ar eu sgiliau. Mae angen i ymgeiswyr deimlo bod ganddyn nhw ryddid i ofyn cwestiynau ar eu cwrs asesu hefyd, oherwydd bod dealltwriaeth glir o'r tasgau a'u cyd-destun yn greiddiol i ganlyniad boddhaol.

**Nodiadau'r hyfforddwr**

Mae hyfforddwyr i helpu ymgeiswyr ddysgu gwahanol ffyrdd o drin eu tasgau, gwahanol ffyrdd o gyflwyno'u hyfforddiant a gwahanol sefyllfaoedd y bydd gofyn iddyn nhw weithio ynddyn nhw. Mae angen iddyn nhw drefnu eu cyrsiau i gyd-fynd â gallu a sgiliau eu hymgeiswyr ac ag unrhyw anghenion penodol sydd ganddyn nhw. Mae angen i gyrsiau ganolbwyntio ar yr agweddau hynny y bydd ymgeiswyr yn ei chael hi'n anodd eu datblygu yn ystod eu dringo pob dydd eu hunain. Ar ddiwedd cwrs hyfforddi fe ddylai hyfforddwyr weithio un i un â'r ymgeiswyr i fesur ystod eu profiad a'u gwybodaeth a chreu cynllun gweithredu unigol ar eu cyfer. Pan fydd ymgeiswyr wedi cwblhau eu cwrs hyfforddi fe ddylai bod ganddyn nhw syniad clir o'r sgiliau, y wybodaeth a'r profiad y mae angen iddyn nhw eu meithrin a'u magu cyn eu hasesiad.

**Nodiadau'r aseswr**

Ar y dechrau bydd angen i aseswyr ddefnyddio llyfrau log yr ymgeiswyr i fesur hyd a lled eu profiad. Dydi hi ddim yn bosib mesur profiad ymgeiswyr yn ôl dim ond yr amser y maen nhw wedi bod yn dringo. Hynny yw, cyn dechrau'r cwrs hyfforddi mi fyddai disgwyl i ymgeisydd gyda'r lleiafswm gofynnol o ddeuddeng (12) mis o brofiad dringo fod (yn ddelfrydol) wedi dringo a chofnodi yn ei lyfr log mwy na 60 o ddringfeydd ar wahanol fathau o graig. Fe ddylai mwy na deugain (40) o'r rhain fod yn ddringfeydd wedi eu harwain, a llawer ohonyn nhw o radd Caled (Severe) neu uwch.

Ar ben y profiad yma o ddringo annibynnol, mae angen i ymgeiswyr fod â phrofiad o gynorthwyo i oruchwylio dringwyr newydd. Fe ddylen nhw fod wedi cynorthwyo gydag oddeutu ugain (20) sesiwn ac yn ddelfrydol fe ddylai'r sesiynau hynny gynnwys sesiynau gyda phobl ifanc yn ogystal â sesiynau gydag oedolion. Mae'r profiad yma o oruchwylio i'w ennill mewn sesiynau ar greigiau a waliau dringo. Oni bai fod gan ymgeiswyr brofiad o oruchwylio grwpiau o wahanol fathau, yn yr awyr agored a dan do, mae'n bosib na fydd ganddyn nhw'r adnoddau angenrheidiol i ddelio ag amrywiaeth y sefyllfaoedd y maen nhw'n debyg o'u cyfarfod.

Mae angen i aseswyr fesur perfformiad ymgeiswyr yn erbyn gofynion y maes llafur. Mae angen iddyn nhw hefyd gynnal cyrsiau sy'n rhoi cyfle i bob ymgeisydd weithio hyd eithaf ei allu dan amgylchiadau realistig. Mae angen iddyn nhw osod tasgau asesu sy'n eglur a diamwys, a sicrhau bod eu hymgeiswyr yn deall eu tasgau ac yn cael digon o gyfle i'w cwblhau. Mae o'n bwysig cofio bod mwy nag un ffordd o ymdrin â phob tasg yn gywir a bod angen edrych am atebion priodol a diogel yn hytrach nag unrhyw dechneg benodol. Mae angen i aseswyr geisio asesu perfformiad ymgeiswyr dan amrywiaeth o amodau, hynny yw, mewn gwahanol amgylchiadau ac yn defnyddio gwahanol dechnegau. Mae'n rhaid i aseswyr adrodd yn ôl i'w hymgeiswyr ar eu perfformiad ac esbonio sut y bydd hynny'n digwydd. Mae gofyn i aseswyr fesur gallu pob ymgeisydd yn wrthrychol a realistig yn erbyn y safon genedlaethol gydnabyddedig.

# 1. Cymhwysedd Technegol

Dydi maes llafur y Cymhwyster Dringen Sengl (CDS) ddim yn penodi'r technegau sy'n rhaid eu defnyddio, ond yn hytrach yn disgrifio ystod o sgiliau y mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â nhw. Mae'n debyg y bydd y cyrsiau hyfforddi'n cael eu cyflwyno fel cyfres o weithdai lle mae pawb yn rhydd i drafod a chyfrannu – a hynny'n caniatáu defnyddio profiad yr ymgeiswyr a'r hyfforddwyr fel ei gilydd. Mae'r asesiadau'n rhoi lle i fwy nag un ateb i bob tasg.

**Nodiadau'r ymgeisydd**

**1.1 Offer, angori, gosod belai**
Mae maes llafur yr CDS wedi ei lunio ar gyfer ymgeiswyr sydd eisoes yn ddringwyr gyda phrofiad o arwain dringfeydd ar greigiau. Mae disgwyl bod gan ymgeiswyr beth profiad o ddewis angorau, gosod belai, dringo ac abseilio. Felly mae'r pwyslais ar gwrs hyfforddi'n mynd i fod ar roi cyfle i bobl rannu syniadau a mireinio (refine) technegau. Mae angen i'r rhai sydd am fod yn oruchwylwyr wybod am offer sy'n addas ar gyfer dringwyr newydd ac ar gyfer eu defnydd eu hunain. Mae disgwyl i rywun sydd â Chymhwyster Dringen Sengl allu rhoi cyngor ar sut i ddewis offer ac ar ei addasrwydd, a bod â gwybodaeth resymol ynghylch sut i gynnal a chadw'r offer yna a pha mor hir mae posib dibynnu arno. Ar ben hyn i gyd mae angen i ymgeiswyr wybod am y math o wybodaeth sydd ar gael, a lle i'w gael o, gan gynnwys y cyhoeddiadau a'r defnyddiau sy'n cael eu cynhyrchu gan y Cynghorau Mynydda.

Mae yna ddisgwyl y bydd ymgeiswyr yn gyfarwydd â, ac yn gymwys mewn, sgiliau sylfaenol megis sut i wisgo harnais, sut i glymu'ch hun i'r rhaff ddringo (tying on) a sut i osod belai, ac yn gallu gosod angor syml, dibynnol ac addas ar gyfer arweinydd sy'n cyrraedd top dringfa.

Mwyaf i gyd o brofiad personol sydd gan yr ymgeisydd hawsaf i gyd fydd o iddo ddeall cynnwys y cwrs a chyfrannu at y drafodaeth. Bydd y cwrs yn ymdrin â chymaint o amrywiaeth ag sy'n bosib ond mae angen i ymgeiswyr fagu profiad o wahanol fathau o graig, amgylcheddau a dulliau angori drosto'i hun, cyn ac ar ôl ei hyfforddiant.

**1.2 Abseilio**
Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â thechneg abseilio a gyda'i ymarfer o fel sgil personol, gydag a heb raff warchod, fel dull o ddisgynnu (descending) craig neu o adennill offer.

**1.3 Sgiliau personol a gwybodaeth gefndirol**
Mae profiad a gwybodaeth gadarn o ddringo'n rhan hanfodol o gynllun y Cymhwyster Dringen Sengl. Mae'r person sydd ag CDS i fod yn fwy na rhywun sy'n gallu trin rhaffau'n ddiogel a dewis angorau da. Mae o'r un mor bwysig iddo fod yn ddringwr gyda dealltwriaeth o, a diddordeb mewn defnyddio'r amgylchedd ddringo mewn ffordd gynaliadwy. Mae'r CDS wedi ei lunio ar gyfer pobl sydd ag o leiaf deuddeng (12) mis o brofiad dringo cyn cofrestru ar gyfer cwrs hyfforddi. Dydi o ddim felly'n gwrs sgiliau sylfaenol ond yn hytrach yn gwrs sy'n mireinio technegau a sgiliau dringo personol ac yn eu hymestyn i gynnwys goruchwylio dringwyr newydd. Cyn dechrau'r cwrs mae'n rhaid i ymgeiswyr fod wedi arwain o leiaf pymtheg (15) o ddringfeydd ag offer gwarchod wedi ei osod gan yr arweinydd. Mae'r cyrsiau hyfforddi ac asesu'n cynnwys ymweliadau â waliau dringo, a bydd ymgeiswyr yn ei chael hi'n fuddiol i fod wedi dringo wal ddringo cyn dechrau eu cwrs. Mae'r CDS yn berthnasol i'r DU i gyd ac mae o'n bwysig bod gan ymgeiswyr hyder yn eu gallu i ddringo creigiau neu waliau dringen sengl anghyfarwydd erbyn iddyn nhw gyrraedd eu hasesiad.

Mae arweinlyfrau'n ffynhonnell bwysig o wybodaeth ar gyfer unrhyw ddringwr. Maen nhw'n cynnwys manylion, hanes a chefndir dringfeydd a sut i'w hadnabod nhw, a nodiadau pwysig ynglŷn â materion yn ymwneud â mynediad a'r amgylchedd. Os nad ydi'r wybodaeth yn wybodaeth gyfredol mae o'n bwysig mynd ar ôl ffynonellau eraill. Mae yna nifer o gyrff sy'n cynhyrchu arweinlyfrau yng ngwahanol rannau o'r wlad ac mae disgwyl i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â llyfrau sy'n ymdrin â llefydd heblaw eu hardal leol. Mae camddeall neu gamddehongli arweinlyfr a dewis llwybr anghywir o ganlyniad yn gallu arwain dringwr i helynt. Mae hyn, o'r herwydd, yn agwedd o'r maes llafur y mae o'n bwysig ei bwysleisio, er ei fod o'n ymddangos yn agwedd gymharol syml ar y wyneb.

Dydi'r Cynghorau Mynydda cenedlaethol ddim yn gyrff llywodraethol sy'n gosod rheolau, ond yn hytrach yn gyrff sy'n cynrychioli dringwyr ac yn gwarchod eu hawliau. Pan fydd ymgeiswyr yn cofrestru ar gyfer cwrs CDS mae'n rhaid iddyn nhw fod yn aelodau o Gyngor Mynydda cenedlaethol neu o glwb sy'n aelod o Gyngor Mynydda. Mae hyn yn sicrhau cyswllt gyda'r cyrff fu'n rhannol gyfrifol am greu'r cymhwyster ac sy'n gweithio ar ran dringwyr.

Mae disgwyl i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o faterion a phynciau llosg y byd dringo drwy gymryd rhan yn y gamp, drwy ddarllen gwybodaeth gan y Cynghorau Mynydda, papurau a chylchgronau mynydda a thrwy ymweld â gwefannau perthnasol.

**Nodiadau'r hyfforddwr**

Mae o'n bwysig cyflwyno a chyfeirio at rai meysydd a materion, er enghraifft osgoi peryglon a materion amgylcheddol, mewn ffordd gyfunol (integrated) a phob tro y maen nhw'n berthnasol yn hytrach na'u trin fel modiwlau digyswllt. Bydd ymgeiswyr yn cyrraedd y cwrs gyda gwahanol raddau o allu a phrofiad; mae angen i gwrs hyfforddi adlewyrchu'r gwahaniaethau yma. Fe all yr hyn sy'n briodol i un grŵp o ymgeiswyr fod yn amhriodol ar gyfer un arall, er eu bod nhw i gyd yn ymgeiswyr sy'n gymwys i'w hyfforddi. Mae angen cyflwyno'r cwrs mewn ffordd sy'n addas i bob un o'r ymgeiswyr fel bod pob un yn cael budd ohono.

### 1.1 Offer, angori, gosod belai

Mae cwrs hyfforddi'n rhoi cyfle i ymgeiswyr adeiladu ar eu profiad ac yn arbennig felly eu profiad o wahanol fathau o offer. Mae disgwyl i ymgeiswyr ar gwrs hyfforddi ddefnyddio'u hoffer eu hunain ac offer yr hyfforddwr wrth ddysgu sut i wneud defnydd priodol o wahanol fathau o offer.

Mae angen i ymgeiswyr gael gweld a defnyddio amrywiaeth eang o angorau yn ystod eu hyfforddiant. Mae angen pwysleisio mor bwysig ydi'r gallu i ddewis angorau cadarn a sut mae eu defnyddio nhw'n iawn. Gyda bod y gallu i ddewis a defnyddio angorau'n briodol yn hanfodol ac yn aml yn wan, mae rhoi profiad ymarferol i ymgeiswyr o'r agwedd yma o'r maes llafur yn bwysig.

Mae posib dosbarthu angorau i dri dosbarth:
1. angorau naturiol e.e. pigau a blociau craig, tyllau nodwyddo, sgotshus a choed
2. angorau wedi eu gosod e.e. nytiau a chamau (camming devices)
3. offer sefydlog e.e. pyst, bolltiau a phitonau.

Mae angen i hyfforddwyr sicrhau bod eu hymgeiswyr yn ymwybodol o natur gwahanol fathau o graig ac o'r ffordd mae hyn yn effeithio ar y math o angor y mae angen ei ddewis er mwyn diogelwch. Mae modd gwneud hyn drwy ymweld â chreigiau o fwy nag un math o graig yn ystod y cwrs hyfforddi, drwy argymell llefydd y dylid ymweld â nhw yn ystod y cyfnod cadarnhau rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad, a thrwy drafod cofnodion llyfr log.

Mae o'n hanfodol cynnwys y canlynol:

**Harneisi**
Mae angen sicrhau bod ymgeiswyr yn gwybod sut i wneud y defnydd gorau o'u harneisi eu hunain a sut mae defnyddio amrywiaeth o harneisi eraill hefyd. Mae angen trafod hefyd yr adegau hynny pan mae defnyddio harnais cyfan (full body harness), o'i gymharu â harnais ganol/harnais din, yn briodol.

**Clymu'ch hun i raff**
Mae angen annog ymgeiswyr i ddefnyddio'r dull clymu sy'n cael ei argymell gan wneuthurwr yr harnais. Mae angen dangos y gwahanol ddulliau o glymu gwahanol harneisi hefyd.

**Llunio belai**
Mae angen ymdrin â sut mae rhywun yn gosod belai cadarn ar ei gyfer ei hun ac ar gyfer pobl eraill. Mae angen adolygu sut mae ymgeiswyr yn llunio belai ar angor sengl ac ar angorau lluosog. Fe ddylai'r hyfforddwr ddangos dulliau eraill o lunio belai a phwysleisio gwerth eu haddasu nhw i wahanol amgylchiadau. Mae angen ymdrin â dulliau gosod belai sy'n defnyddio rhaff yn unig ynghyd â'r rhai hynny sy'n cysylltu angorau gyda sling(iau).

Wrth osod belai mae o'n hanfodol ystyried y canlynol:
- dewis angorau diogel ac annibynnol
- clymu'r angorau yn eu lle'n annibynnol i'w gilydd
- sicrhau bod yr angorau'n dynn ac yn dwyn yr un pwysau â'i gilydd
- sicrhau bod y belaiwr yn sad ac wedi ei leoli'n gywir pan yn sownd i'r angorau

Mae'r canlynol yn ddymunol:
- defnyddio cwlwm canolog dolen glymu'r rhaff (rope loop central tie-in) yn hytrach na dolen webin yr harnais fel pwynt cysylltu ar gyfer y rhaff a'r system belai
- systemau belai sy'n hawdd eu defnyddio

- systemau sy'n ddiogel *ac* yn syml - ac felly'n hawdd eu gweithredu ar frys

Fe all fod o werth i gyfeirio at 'gosod angor', 'clymu i angor' a 'rheoli rhaff' yn hytrach nag at 'belai' pob tro.

**Angorau sengl a lluosog**
Wrth osod belai mewn rhai sefyllfaoedd mae gofyn defnyddio angor sengl ac mewn rhai eraill mae gofyn defnyddio angor lluosog (multi anchor). Mae angen i rywun sy'n goruchwylio dringwyr newydd allu wneud y naill neu'r llall fel sy'n briodol a pheidio gorfod dibynnu ar yr un system o hyd. Er ei bod hi'n bosib y bydd yn well gan ymgeiswyr ddefnyddio un hoff ddull bob tro, fe ddylai hyfforddwyr wneud pob ymdrech i ddangos nad ydi pob dringfa ddim yr un fath a bod angen weithiau defnyddio gwahanol ddulliau a thechnegau pan fo'r creigiau a'r amgylchiadau'n gofyn am wneud hynny. Fe ddylai hyfforddwyr annog trafodaeth ynghylch manteision ac anfanteision ystod o wahanol systemau belai/angori a chynnwys effaith amgylcheddol a materion diogelwch yn y drafodaeth.

**Gosod belai uniongyrchol, belai anuniongyrchol a belai rhannol uniongyrchol**
Mae belai uniongyrchol yn un lle mae'r pwysau ar y rhaff yn cael ei drosglwyddo'n uniongyrchol i'r angorau a lle nad ydi'r belaiwr yn cymryd unrhyw ran o'r pwysau yna arno fo'i hun. Mae hwn yn system sy'n cael ei ddefnyddio pan mae'r belaiwr yn berson ysgafn, lle na fydd y belaiwr yn gweithio yn ymyl y belai/angor, neu lle mae angen i'r belaiwr beidio a bod yn sownd yn y belai er mwyn iddo allu symud o gwmpas. Mae belai anuniongyrchol yn un lle mae corff y belaiwr yn rhan o'r system angori (e.e. y rhaff wedi ei glymu o gwmpas ei wasg neu i harnais cyfan) - pur anaml y bydd rhywun yn gweld y math yma o felai ym myd dringo! System fwy cyffredin ydi'r system lle mae harnais y belaiwr wedi ei gysylltu i'r system angori/belai. Dyma fydd yn digwydd fel arfer pan fydd dringwr wedi arwain ar ddringfa ac yn gosod belai ar ben y graig. Mae o'n beth doeth i beidio a gwneud harnais y belaiwr yn rhan o'r system belai/angori - er mwyn osgoi hynny, mae angen clymu'r ddyfais angori i gwlwm y rhaff ei hun yn hytrach nag i ddolen (loop) webin canol yr harnais. Dyma'r dull rhannol uniongyrchol (mae rhai yn ei alw'n ddull 'rhannol anuniongyrchol'). Y syniad ydi bod y belaiwr yn gallu cymryd peth o bwysau'r rhaff heb roi pwysau ar yr angor (fel sy'n digwydd wrth gynnig rhaff dynn). Mae angen trafod manteision y gwahanol ddulliau yn ystod y cwrs hyfforddi ac adnabod pa bryd y mae hi'n briodol defnyddio'r naill neu'r llall.

**Belai rhaff top a belai rhaff gwaelod**
Er mwyn osgoi dryswch mae angen esbonio'r termau belai rhaff top a belai rhaff gwaelod i ymgeiswyr. Hynny yw, er mai'r arfer ydi cyfeirio at raff top a rhaff gwaelod, mae top a gwaelod yn yr achos yma'n cyfeirio at safle'r belaiwr. Mae'r ddwy system yn defnyddio rhaff top, ond os ydi'r belaiwr yng ngwaelod y graig (a'r rhaff yn mynd oddi yno i fyny'r graig, trwy angor yn nhop y graig ac yn ôl i lawr i'r dringwr) yna mae o'n felai rhaff gwaelod. Os ydi'r belaiwr ar ben y graig (a'r rhaff yn mynd yn syth oddi yno, i lawr y graig, at y dringwr) yna mae o'n felai rhaff top. Mae yna fanteision ac anfanteision gwahanol i'r ddwy system ac mae gofyn i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â, ac yn ymarfer, y ddau. Mae o'n bwysig gwahaniaethu rhwng y technegau fydd yn cael eu defnyddio gan ddringwr a phartner cymwys, lle bydd un yn arwain dringfa a'r llall yn eilyddio, a dulliau sesiwn wedi ei oruchwylio, pan mae hi'n ddigon posib y bydd y rhaffau'n wedi eu gosod yn eu lle heb i'r goruchwyliwr fod wedi dringo'r ddringfa gyntaf.

Mae angen arddangos gwahanol ffyrdd o osod belai rhaff top a belai rhaff gwaelod, yn cynnwys ffyrdd sy'n defnyddio rhaffau rigin (rigging ropes) ar wahân. Mae angen rhoi sylw hefyd i faterion megis yr amser fydd ei angen i gwblhau'r ddringfa, ac effaith y gweithgaredd ar yr amgylchedd a dringwyr eraill.

**Technegau belai**
Mae yna ddewis eang o ddyfeisiadau belai ar gael. Ar gwrs hyfforddi fe ddylai ymgeiswyr gael gwerthuso ystod eang o dechnegau a dyfeisiadau er mwyn iddyn nhw wybod pa un sydd fwyaf addas ar gyfer unrhyw sefyllfa benodol. Mae angen i hyfforddwyr sicrhau bod yna amrywiaeth o ddyfeisiadau ar gael yn ystod eu cyrsiau fel bod ymgeiswyr yn cael arbrofi gyda nhw dan arweiniad hyfforddwr. Bydd angen rhoi sylw i leoliad dyfeisiadau belai (mewn perthynas â'r angorau), y graig ei hun ac i ba gyfeiriad mae'r rhaff yn tynnu. Mae angen ystyried hefyd y ffactorau fydd yn effeithio ar allu belaiwr i ddal dringwr sy'n disgyn, er enghraifft, natur y ddyfais belai, pwysau'r dringwr, pa mor llithrig ydi'r rhaff, cryfder gafael y belaiwr a'r ffrithiant sydd i'w gael yng ngwahanol elfennau'r system belai.

**Delio gyda dringwr sy'n disgyn neu sydd angen ei ollwng o'r graig ar raff**
Dim ond dan reolaeth o'r math mwyaf gofalus a chaeth y mae agwedd yma'r maes llafur i'w ymarfer. Mae angen dysgu ar bob cwrs hyfforddi CDS sut i ddal dringwr sy'n disgyn ar felai rhaff top a belai rhaff gwaelod. Fe ddylai olygu dim mwy na chymryd pwysau'r dringwr oherwydd y byddai techneg belai da'n sicrhau bod y dringwr wedi ei ddal cyn i'w ddisgyn fagu momentwm. Mae hyn yn gyfle i ddangos pwysigrwydd llunio belai da ac mae angen goruchwylio ymarfer o'r fath yn ofalus. Ar ben dal dringwr sy'n disgyn ac yna ei ostwng i'r llawr yn ofalus, fe all fod o fudd i rwymo (tie off) y ddyfais belai cyn dechrau gostwng y dringwr. Fe all hyfforddwyr benderfynu ei bod hi'n briodol i ddysgu technegau rhwymo lle nad oes perygl o ollwng y dringwr i'r llawr.

Mae Cymhwyster Dringen Sengl yn cymhwyso goruchwyliwr i fod yn gyfrifol am ddringwr sy'n eilyddio neu'n dringo gyda rhaff top. Mae hyn yn golygu bod dal dringwr sy'n arwain yn gyfrifoldeb sydd y tu hwnt i gwmpas y cynllun CDS. Fodd bynnag, gyda bod pob ymgeisydd eisoes yn ddringwr fe ddylai bod ganddyn nhw'r sgiliau, y gallu a'r profiad i wneud hyn yn ddiogel, er nad ydi o'n allu sy'n cael ei brofi ar y cwrs. Mae angen hefyd i ymgeiswyr fod ag ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r problemau a'r anawsterau sy'n gysylltiedig â rhoi belai i ddringwr sy'n arwain.

**1.2 Abseilio**
Mae angen pwysleisio bod gan abseilio bwrpas penodol yng nghyswllt dringo creigiau, sef disgynnu craig fel rhan o weithgaredd dringo - ac nad ydi o ddim yn weithgaredd ynddo'i hun. Wrth abseilio ar greigiau mae angen bod yn ofalus iawn i beidio a tharfu ar bobl eraill sy'n dringo'r graig nac i achosi difrod i'r graig ei hun. Er bod abseilio'n sgìl hanfodol i ddringwyr, mae angen rhoi ystyriaeth ofalus iawn i leoliad a chyd-destun unrhyw waith abseilio sydd i'w gynnal gyda grŵp.

**Gosod abseil**
Dydi'r creigiau sydd o fewn cwmpas y cynllun CDS ddim yn greigiau y mae angen eu cyrraedd gydag abseil. Mae abseilio wedi ei gynnwys yn y cynllun fel sgìl personol i'w ddefnyddio wrth nôl offer o'r graig neu gyrraedd rhywun sydd mewn trafferthion. Mae'r gallu i reoli disgyniad abseil ac aros pan fod angen yn allu hanfodol. Mae disgwyl i hyfforddwyr ddangos i ymgeiswyr sut i warchod eu hunain yn briodol wrth abseilio.

Fe ddylai ymgeiswyr gael gosod a defnyddio abseiliau sefydlog ac abseiliau rhyddadwy (releasable), gan osod y rhaff yn sownd i angorau addas. Mae system rhyddadwy o glymu rhaff abseil i angorau'n ddefnyddiol mewn sefyllfa o oruchwylio ac mae angen ei ddangos a'i ymarfer. Mae angen rhoi sylw i fanteision defnyddio gwahanol ddulliau mewn gwahanol sefyllfaoedd.

**Dyfeisiadau ffrithiant**
Mae'n bosib y bydd gwahanol sefyllfaoedd abseilio'n gofyn am ddefnyddio gwahanol ddyfeisiadau ffrithiant. Mae ffactorau megis pa mor llithrig ydi'r rhaff, pa mor serth ydi'r graig a hyder, gallu a phwysau'r abseiliwr i gyd yn effeithio ar y dewis o ddyfais. Fe all fod yn briodol arddangos gwahanol dechnegau a dulliau o gynyddu neu leihau'r ffrithiant.

**Problemau abseilio**
Mae rhan fwyaf problemau abseilio'n broblemau y mae modd eu rhagweld ac felly'n rhai na ddylen nhw ddigwydd. Mae angen ymdrin â datrus problemau syml yn ystod yr hyfforddiant, ond mae'r pwyslais i fod ar y sgiliau a'r craffter (judgement) sydd eu hangen i gadw problemau rhag digwydd yn y lle cyntaf. Materion y mae angen eu hystyried ydi rhaffau'n constro (tangling), dyfais ffrithiant yn cloi neu ddringwr yn symud i'r ochr ac yn dechrau pendilio o'r herwydd.

**1.3 Sgiliau personol a gwybodaeth gefndirol**

**Dewis dringfa**
Mae dewis dringfa addas mor bwysig o ran mwynhad personol y goruchwyliwr ag ydi o ar gyfer mwynhad y dringwyr newydd. Mae dewis dringfa addas yn golygu cyplysu gwybodaeth arweinlyfr gyda gwybodaeth a phrofiad personol. Fe ddylai cyrsiau hyfforddi roi cyfle i ymgeiswyr ddewis dringfeydd o arweinlyfrau a'u dringo nhw.

**Dringfeydd gradd Caled**
Does yna ddim gofyn i ymgeiswyr ddringo i'r safon yma cyn neu yn ystod cwrs hyfforddi. Fodd bynnag, mae'r gallu i ddringo'n hyderus i'r safon yma'n ofynnol cyn asesiad ac mae o'n bwysig bod ymgeiswyr yn gwybod faint a pha fath o brofiad ychwanegol y mae angen iddyn nhw ei gael rhwng y cwrs hyfforddi a'r cwrs asesu.

Mae o'n bwysig nad ydi ymgeiswyr dan hyfforddiant yn teimlo dan bwysau i ddringo i unrhyw safon y tu hwnt i'r safon y maen nhw'n gyfforddus yn dringo iddi. Mae o'n bwysicach o lawer iddyn nhw fod wedi ehangu eu profiad o faes dringo ar y cwrs nag ydi o iddyn nhw ddysgu dringo dringfeydd anoddach.

**Arwain dringfeydd**
Yn ystod y cwrs hyfforddi mae angen ymdrin â sut mae dringwr sy'n arwain yn gosod angorau rhedeg er mwyn gwarchod ei hun. Mae'n bosib na fydd hyfforddiant o'r fath yn digwydd ar ddringfeydd graddedig ond yn hytrach ar graig anraddedig neu wal ddringo lle mae o'n hawdd gosod offer. Mae angen rhoi sylw i angorau rhedeg ar gyfer gwarchod yr eilydd hefyd ar ddringfeydd lle mae angen dringo ar draws graig neu o gwmpas to.

**Y gadwyn warchod a ffactorau disgyn**
Maer angen esbonio'r egwyddor o gadw nifer yr elfennau cysylltiol mewn system belai i'r lleiafswm. Mae angen trafod manteision osgoi elfennau cysylltiol diangen (e.e. defnyddio dim ond carabiner yn hytrach na bachwr rhaff (quick draw), neu dim ond y rhaff yn hytrach na slingiau a charabineri).

Mae ffactorau disgyn, mewn theori, yn dweud pa mor galed y bydd rhywun yn taro'r llawr wrth ddisgyn. Mewn gwirionedd, mae hyn yn dibynnu ar bethau eraill hefyd, megis cyfernod ffrithiant y rhaffau a'r carabineri, y pellter y bydd rhywun wedi disgyn a pha mor hir ydi'r rhaff. Dydi gwybodaeth gynhwysfawr o sut i gyfrifo'r rhain ddim yn angenrheidiol, ond mae deall yr egwyddorion yn bwysig. Mae angen cynnwys o leiaf trafodaeth ar y pwnc yma yn ystod pob cwrs hyfforddi.

**Hanes ac egwyddorion dringo**
Dydi dringo ddim yn gamp fel campau eraill sydd wedi eu diffinio gan set o reolau penodol. Yn hytrach mae ganddo draddodiad, côd ymddygiad o fath, seiliedig ar drafodaeth ynglŷn ag ymddygiad dringwyr a hanes y gamp. Mae'r côd yn esblygu o hyd wrth i dechneg, offer, agwedd ac uchelgais dringwyr ddatblygu. Mae deiliaid Cymhwyster Dringen Sengl yn cyfrannu at y broses esblygiad yma drwy gyflwyno dringwyr newydd a'u cyfraniad hwythau i'r gamp. Mae o'n bwysig felly sicrhau bod y gwaith o gyflwyno dringwyr newydd i'r gamp yn cael ei wneud mewn modd ystyriol a deallus sy'n cyd-fynd â'r consensws cyfredol.

**Clybiau a'r Cynghorau Mynydda**
Mae bod yn rhan o glwb dringo'n ffordd dda o gymryd rhan yn y gamp. Mae disgwyl i ddeiliaid CDS gynghori dringwyr newydd ynglŷn â sut i gysylltu â chlybiau lleol ac esbonio rhai o fanteision hynny.

Mae angen trafod gwaith y Cynghorau Mynydda a thynnu sylw at yr hyn maen nhw'n ei wneud ar ran dringwyr a mynyddwyr. Mae angen rhoi sylw penodol i'r wybodaeth ddefnyddiol a sylweddol y mae'r Cynghorau Mynydda'n ei gynhyrchu.

**Waliau dringo**
Fe ddylai pob cwrs hyfforddi CDS dreulio amser ar wal ddringo. Mi fydd yn sbardun i drafodaeth ar faterion perthnasol megis rheolau ymweliad grwp â chreigiau a waliau dringo, pwysigrwydd cynhesu ac ystwytho cyn dringo a gwerth waliau dringo fel ffordd o gyflwyno dringwyr newydd i'r gamp. Oherwydd bod yr amgylchedd ddringo dan do yn un mor ddibynnol, mae llawer o hyfforddwyr yn gweld waliau dringo'n llefydd da i gyflwyno hyfforddiant ar sgiliau sylfaenol, yn arbennig felly sgiliau rheoli rhaff a gosod belai. Ar y llaw arall, ac am yr un rhesymau, dydi waliau dan do ddim yn llefydd da i arddangos y math o graffter sydd mor hanfodol i'r gwaith o oruchwylio dringo'n effeithiol. Wedi dweud hynny, wal ddringo ydi'r lle gorau i weld, trafod a dysgu sut i reoli grŵp mewn lle cyhoeddus.

**Nodiadau'r aseswr**

**1.1 Offer, angorau a gosod belai**

**Offer**
Mae disgwyl i ymgeiswyr ddod â'r offer personol fydd ei angen arnyn nhw i'r asesiad a gwybod sut mae ei ddefnyddio fo. Fe all aseswyr ddarparu offer ychwanegol i ymgeiswyr ei ddefnyddio. Mae o'n arferol cynnwys elfen o hyfforddiant ar gwrs asesu ac unwaith y bydd gofynion asesu wedi eu bodloni fe all aseswyr fynd ati i ymestyn gwybodaeth yr ymgeiswyr o offer sy'n addas at ddefnydd grwpiau.

**Angorau**
Mae angen i aseswyr ddewis amrywiaeth o leoliadau sy'n rhoi cyfle i ddefnyddio gwahanol fathau o angor. Mae disgwyl i ymgeiswyr wneud penderfyniadau craff a doeth waeth pa fath o graig sydd angen ei ddringo. Mae'r gallu i ddewis a defnyddio angorau priodol a chadarn i'w drin fel sgil hanfodol.

**Gosod belai**
Yn aml, bydd aseswyr yn dewis asesu'r agwedd hanfodol yma o dechneg dringo drwy wylio ymgeisydd yn dringo gyda chymar dan amgylchiadau cymharol ddibynadwy. Gyda bod gosod belai ar gyfer dringwr sy'n arwain yn debyg o ddigwydd rhywdro ar gwrs asesu, mae angen i aseswyr fod yn fodlon ar allu ymgeiswyr i ymgymryd â hyn yn foddhaol.

### 1.2 Abseilio

Fe all aseswyr asesu abseilio fel sgil personol, er enghraifft, pan fod angen i ymgeisydd nôl offer sydd wedi ei osod ar graig yn ystod dringfa. Mae angen i'r ymgeisydd baratoi a gweithredu ei abseil gyda gofal a phwyll. Mae angen iddo hefyd ddangos ei fod o'n rhoi sylw i faterion megis rhathiad (abrasion) y rhaff lle mae honno'n cyffwrdd â'r graig, ac i ragweld ac osgoi difrod i'r graig ei hun.

### 1.3 Sgiliau personol a gwybodaeth gefndirol

**Dewis dringfa**

Yn aml bydd ymgeiswyr yn cael arddangos eu gallu ar ddringfa o'u dewis eu hunain. O wylio ymgeisydd yn dewis dringfa o lawlyfr neu o'i asesiad uniongyrchol ei hun o graig mae aseswr yn gallu dysgu llawer am brofiad yr ymgeisydd. Mae angen i aseswyr fod yn ofalus, fodd bynnag, i beidio â disgwyl i ymgeiswyr ddewis dringfa cyn gynted a chyn gywired â nhw eu hunain mewn lleoliad sy'n gyfarwydd iddyn nhw ond yn anghyfarwydd i'r ymgeiswyr. Fel arfer bydd ymgeiswyr yn cael ymgynghori â'u haseswyr wrth ddewis a dringo dringfa. Ambell waith, a dim ond dan amgylchiadau eithriadol, bydd aseswr yn dewis dringfa benodol er mwyn asesu gallu ymgeisydd mewn agweddau penodol o'r maes llafur.

**Dringfeydd gradd Caled (Severe)**

Mae angen i ymgeiswyr fod wedi dangos eu gallu i arwain dringfeydd gradd Caled a chofnodi hynny yn eu llyfrau log. Mae o'n arferol yn ystod asesiad i asesu cymhwysedd yn yr agwedd yma ar ddringfa lle mae'r offer gwarchod wedi ei osod gan yr arweinydd, ond mae modd addasu'r gofyniad mewn amgylchiadau eithafol (o ran y tywydd, er enghraifft) neu lle mae ymgeisydd yn arbennig o brofiadol.

**Arwain dringfeydd**

Mae'r gallu i arwain ar ddringfeydd a gosod angorau rhedeg addas yn rhan hanfodol o'r cynllun. Mae arwain dringfa'n gofyn am ddefnyddio llawer o sgiliau'r goruchwyliwr cymwys: barnu pa mor anodd ydi'r symudiadau (moves), gosod angorau rhedeg a belaiau cadarn a lleoli'r belaiwr yn gywir fel nad ydi'r system belai'n dod dan bwysau sydyn, er enghraifft pan fydd dringwr yn disgyn. Mae gwylio ymgeisydd yn arwain yn ffordd dda i asesu ei allu ac i bwysleisio pwysigrwydd ymroddiad i'r gamp, rhywbeth sy'n cyfrannu'n naturiol at systemau diogel o oruchwylio dringwyr newydd.

**Y gadwyn warchod a ffactorau disgyn**

Mae dealltwriaeth o egwyddorion sylfaenol y gadwyn warchod, ei ddiogelwch a'i effeithiolrwydd, mewn system belai yn bwysig. Mae o fel arfer yn cael ei asesu yn ystod gweithgareddau ymarferol y cwrs a gyda chwestiynau ychwanegol wedi eu gofyn ar lafar neu ar ffurf papur trafod.

**Waliau dringo**

Mae'n rhaid i gwrs asesu ymweld â wal ddringo. Mae o'n gyfle i asesu gwybodaeth ymgeiswyr o reolau ymweliad grŵp, pwysigrwydd cynhesu ac ystwytho, a gwerth waliau dringo fel modd i gyflwyno dringwyr newydd i'r gamp. Oherwydd bod yr amgylchedd dringo dan do'n un mor ddibynnol mae llawer o aseswyr yn eu gweld yn llefydd da i asesu sgiliau sylfaenol, yn arbennig sgiliau rheoli rhaff a gosod belai. Ar y llaw arall, ac am yr un rhesymau, dydi waliau dan do ddim yn llefydd da i arddangos y math o graffter sydd mor hanfodol i'r gwaith o oruchwylio dringo'n effeithiol. Wedi dweud hynny, wal ddringo ydi'r lle gorau i weld, trafod a dysgu sut i reoli grŵp mewn lle cyhoeddus.

# 2. Yr Amgylchedd Dringo

Mae'r hawl i ddringo mewn rhai llefydd yn dibynnu ar ewyllys da tirfeddianwyr. Mae o'n dibynnu ymhobman ar ymddygiad da dringwyr. Mae o'n bwysig bod gan bob dringwr ddealltwriaeth o'r materion a'r problemau cysylltiedig â mynediad i lefydd dringo. Mae trosglwyddo'r ddealltwriaeth yma i ddringwyr newydd yn gyfrifoldeb ar ddeiliad Cymhwyster Dringen Sengl. Mae o hefyd yn bwysig bod gan y rhai hynny sy'n gweithio gyda grwpiau ddealltwriaeth o, a chydymdeimlad tuag at, egwyddorion dringo ac anghenion dringwyr eraill sy'n defnyddio'r creigiau a'r waliau dringo.

**Nodiadau'r ymgeisydd**

**2.1 Mynediad a chadwraeth**
Mae arweinlyfrau'n cynnwys gwybodaeth bwysig am ardaloedd dringo. Mae o'n bwysig gwybod sut i gael hyd i wybodaeth ddiweddar gan ddringwyr a chlybiau lleol, o siopau dringo, gwefannau perthnasol a'r Cynghorau Mynydda. Mae angen i ymgeiswyr wybod bod grwpiau'n gallu cael effaith llawer mwy andwyol ar yr amgylchedd na dringwyr unigol. Os ydi dringo i fod yn weithgaredd sydd i barhau i'r dyfodol, yna mae'n rhaid cadw effaith dringwyr ar yr amgylchedd i leiafswm. Mae o'n bwysig yn hyn o beth ystyried y graig ei hun a'r ardal o gwmpas ei gwaelod a'i thop.

Mae llawer o greigiau yn llefydd o bwys lleol, cenedlaethol a rhyngwladol o ran daearyddiaeth ac ecoleg. Er enghraifft, mae gan greigiau sydd wedi eu dynodi'n Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig (SSSIs) statws sydd wedi ei warchod gan y gyfraith ac maen nhw'n cael eu gweinyddu gan gyrff cadwriaethol cenedlaethol. Mae llawer o greigiau'n gartref i adar arbennig neu blanhigion o bwys (blodau, mwswgl, cen ayb).

**2.2 Egwyddorion dringo a chwrteisi ar y graig**
Mae angen i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o egwyddorion dringo eu hardal leol, yn arbennig felly'r rhai hynny sydd ynglŷn â chreigiau dringen sengl. Mae angen nodi bod egwyddorion dringo'n amrywio'n fawr o ardal i ardal. Mae profiad a gafwyd o ddringo mewn gwahanol ardaloedd i'w ystyried yn rhan bwysig o gefndir a chymhwysedd deiliad CDS. Mae hi'n bosib darllen am egwyddorion dringo gwahanol ardaloedd mewn arweinlyfrau a llefydd eraill, ond does yna ddim byd yn curo profiad uniongyrchol.

**Nodiadau'r hyfforddwr**

**2.1 Mynediad a chadwraeth**
Mae datblygu dealltwriaeth o, a chydymdeimlad tuag at, faterion mynediad a chadwraeth yn bwysig i ddeiliaid CDS oherwydd yr angen i annog dringwyr newydd i ddringo mewn modd cynaliadwy. Mae angen i hyfforddwyr bwysleisio pwysigrwydd hyn drwy dynnu sylw at bynciau llosg mewn lleoliadau dringo a ddewiswyd at y pwrpas a thrwy gyflwyno astudiaethau achos perthnasol.

Mae ymweld ag o leiaf dau leoliad dringo gwahanol eu naws yn ystod cwrs hyfforddi'n rhoi cyfle i weld a chymharu materion cadwriaethol go iawn. Mae angen i hyfforddwyr ac ymgeiswyr gofio bod y Cymhwyster Dringen Sengl yn ddilys drwy'r DU a'r Iwerddon a bod angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â materion cadwriaethol ystod eang o ardaloedd dringo a mathau o graig. Mae disgwyl hefyd y bydd cwrs hyfforddi'n batrwm o arfer da.

Mae angen trafod safleoedd o bwys ecolegol a daearegol yn ystod y cwrs a meithrin parch at faterion cadwriaethol llefydd o'r fath. Os ydi'r arweinlyfr lleol ychydig yn hen, mae o'n bosib y bydd yr arweiniad sydd i'w gael ynddo wedi dyddio. Fe all droi at ffynonellau eraill megis bas data creigiau'r Cynghorau Mynydda, a chanolfannau gwybodaeth y Parciau Cenedlaethol a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, fod o fudd ac yn fodd i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Mae rhai ardaloedd wedi llunio a sefydlu cytundebau lleol er mwyn sicrhau bod defnydd lleoliadau dringo penodol yn gynaliadwy. Mae o'n ddigon posib y bydd ymgeiswyr yn gweithio mewn ardaloedd nad ydyn nhw'n gyfarwydd â nhw, ac felly mae o'n bwysig eu bod nhw'n dysgu i werthfawrogi pa mor bwysig ydi gwybodaeth leol a lle mae ei gael o.

**2.2 Egwyddorion dringo a chwrteisi ar y graig**
Mae trafodaeth eang ar y materion yma gyda'r ymgeiswyr yn ffordd werthfawr o ymdrin ag agwedd yma'r maes llafur. Dydi gweithgaredd grŵp o ddringwyr newydd dan oruchwyliaeth ddim i darfu ar weithgareddau dringwyr annibynnol. Os ydi'r goruchwyliwr yn dilyn egwyddorion dringo lleol, yn dewis dringfeydd yn ofalus ac yn sicrhau nad ydi ei grŵp yn rhy hir ar unrhyw ddringfa neu graig benodol yna mae o'n annhebyg y bydd yna unrhyw wrthdaro. Mae angen i ymgeiswyr fod â phrofiad sylweddol o ddringo er mwyn gallu deall natur diddordeb ac arferion y dringwr annibynnol. Rydym yn argymell trin a thrafod y materion sy'n dilyn fel rhan o'r cwrs:

**Ymwybyddiaeth o effaith grŵp ar bobl eraill sydd am ddefnyddio'r un safle**
Mae grwpiau mawr o ddringwyr yn gallu cymryd dringfa neu hyd yn oed safle cyfan drosodd. Mae o'n bwysig gwneud pob ymdrech i sicrhau nad ydi hyn yn digwydd. Fe all gwneud y canlynol fod o gymorth: cadw grwpiau'n fach, dringo o'r llawr, symud o un ddringfa i'r llall yn hytrach na defnyddio'r un ddringfa drosodd a throsodd, peidio byth ag abseilio ar graig ddringo gydnabyddedig, a rhoi cynnig i ddringwyr cyfagos gael dringo dringfeydd sydd eisoes wedi eu rhaffu. Mae o'n bwysig deall a chydnabod nad oes gan neb, p'un ai'n grwp neu'n unigolyn fwy o hawl na neb arall i ddefnyddio'r graig. Fe all y profiad o ddringo dan oruchwyliaeth fod yn un ffurfiannol i aelodau'r grŵp, ac mae'r dull o weithredu a'r esiampl sy'n cael ei osod yn bwysig i ddyfodol dringo.

**Lleihau effaith sesiwn ddringo drwy reolaeth gofalus**
Mae grŵp o ddringwyr dan oruchwyliaeth yn effeithio ar yr amgylchedd o gwmpas craig, ar y graig ei hun ac ar bobl eraill sy'n defnyddio'r graig. Fe all weithgaredd y grŵp darfu ar yr hun mae pobl eraill yn ei wneud, neu'n bwriadu ei wneud, neu fe all ychwanegu'n uniongyrchol at y risg y mae'n rhaid iddyn nhw ei wynebu. Mae angen felly i ymgeiswyr ddatblygu ffyrdd o reoli a threfnu sesiwn fydd yn osgoi cynyddu'r risg i bobl eraill. Ar y cyfan mae creigiau dringen sengl yn gymharol rydd o beryglon allanol, er enghraifft cerrig yn disgyn, ac o ganlyniad mae'n bosib y bydd dringwyr eraill yn mynd i ddringo heb helmed neu'n sefyll yn agos at waelod y graig. Mae goruchwyliaeth effeithiol a dewis y ddringfa a'r ddisgynfa'n ofalus yn hanfodol os ydi ymgeisydd i leihau'r risg i bobl eraill.

**Gadael y safle mewn gwell cyflwr nag oedd o pan ddaethoch chi yno**
Mae modd cyfrannu'n adeiladol i amgylchedd unrhyw graig. Mae hyrwyddo hyn yn anogaeth i ddringwyr newydd barchu'r amgylchedd. Mae nifer fawr o greigiau dringo mewn llefydd lle mae'r amgylchedd yn hawdd ei ddifetha ac fe all mynediad iddyn nhw fod dan fygythiad - mwyaf i gyd fydd dringwyr yn ei wneud i annog ymddygiad cadarnhaol a pharchus, mwyaf tebyg ydi hi y bydd yr hawl i ddringo yno'n parhau. Mae parch tuag at yr amgylchedd yn rhan hanfodol o unrhyw weithgaredd awyr agored, fodd bynnag, ac nid dim ond yn rhywbeth i'w hyrwyddo er mwyn sicrhau mynediad. Pan fydd safle'n cael ei ddefnyddio gan lawer iawn o bobl mae'r amgylchedd yn dioddef ac yn dirywio. Mae angen gwneud pob ymdrech i leihau hyn drwy annog ymddygiad gofalus a gweithredu cadarnhaol lle'n bosib.

Mae defnyddio'r llwybr yn hytrach na'r tir o'i gwmpas o (i gerdded ochr yn ochr er mwyn sgwrsio, er enghraifft), a gwisgo esgidiau â gwadnau meddal yn hytrach nag esgidiau dringo trwm, lle'n briodol, yn ffyrdd syml o leihau effaith ar yr amgylchedd. Mae gweithredu cadarnhaol yn cynnwys, er enghraifft, cymryd sbwriel pobl eraill ynghyd â'ch sbwriel eich hun gyda chi o'r graig, ailosod cerrig rhydd ar ben abseil yn ofalus yn hytrach na'u taro i'r llawr, tynnu hen offer sy'n sownd yn y graig oddi yno a chymryd rhan mewn, neu gyfrannu at, gynlluniau cadwraeth lleol a diwrnodau clirio creigiau.

**Ymwybyddiaeth o effaith grŵp ar bobl eraill sy'n defnyddio wal ddringo**
Mae waliau dringo'n aml iawn yn cael llawer iawn o ddefnydd ac mae'r dringwyr yno'n gweithio'n agosach at ei gilydd nag y bydden nhw ar graig yn yr awyr agored. Mae o'n werth trafod dulliau rheoli grŵp sy'n rhoi'r cyfle gorau i bob dringwr gymryd cymaint o ran ag sy'n bosib ac sy'n lleihau'r lle mae'r grŵp yn ei gymryd o gwmpas y wal. Mae egwyddorion cwrteisi wal ddringo yn debyg i rai craig: oni bai fod y lle wedi ei logi'n benodol mae gan bawb yr un hawl â'i gilydd i ddefnyddio'r wal ac felly does gan yr un grŵp neu unigolyn yr hawl i gymryd drosodd. Ar safleoedd creiga (bowldro) mae matiau'n gallu bod yn rhai sefydlog neu'n rhai dros dro. Gyda matiau dros dro mae o'n bwysig dod i ddealltwriaeth gyda dringwyr eraill ynglŷn â phwy sy'n defnyddio'r mat a'i leoliad o. Oherwydd bod dringfeydd ar wal ddringo mor agos at ei gilydd mae angen sicrhau bod y bobl sy'n dringo'r drws nesaf

i'w gilydd yn deall ei gilydd o ran lle maen nhw'n bwriadu mynd ac ati. Hefyd, mae llawer o waliau dringo mewn canolfannau hamdden cyhoeddus sydd â'u rheolau eu hunain ac mae o'n bwysig sicrhau bod pawb yn y grŵp yn deall y rheolau hynny cyn cychwyn.

**Nodiadau'r aseswr**

**2.1 Mynediad a chadwraeth**
Mae angen i ymgeiswyr CDS ddangos eu bod nhw'n ymwybodol o effaith dringwyr yn gyffredinol ac o effaith grwpiau o ddringwyr yn benodol ar leoliad dringo, o ddechrau'r broses o ddewis dringfa hyd at y daith adre o'r graig.

Mae ymgeiswyr y mae eu dull o weithio'n arwain at ddifrodi'r amgylchedd neu'n peryglu hawl dringwyr i gael mynediad i graig yn debyg o fethu eu hasesiad, hyd yn oed os ydi agweddau technegol eu gwaith yn foddhaol.

Unwaith y bydd aseswr yn sylfaenol fodlon ar wybodaeth ac agwedd ymgeisydd ynglŷn â chynnal a chadw'r amgylchedd, yna mi fydd yn aml yn rhoi hyfforddiant pellach arno yn ystod y cwrs asesu.

Mae angen i ymgeiswyr ymgyfarwyddo ag unrhyw faterion mynediad sy'n gysylltiedig â lleoliad dringo'r cwrs, hyd yn oed os ydi'r asesiad mewn ardal ddieithr.

Mae angen gwylio a, phan yn briodol, trafod ymddygiad ymgeiswyr yng nghyd-destun cadwraeth pan ar ymweliad â safle dringo. Mae effaith dringwyr ar safle dringo i'w gweld yn glir yn y llefydd mwyaf poblogaidd ac mae angen trin a thrafod ffyrdd o'i lleihau.

Os ydi dringo i fod yn weithgaredd cynaliadwy mae'n rhaid bod yn dringar o'r amgylchedd. Mae agwedd a gweithredoedd ymgeiswyr yng nghyswllt yr amgylchedd i'w ystyried o'r un gwerth â'u perfformiad technegol, er ei fod o'n anoddach i'w asesu. Mae yna sawl ffordd i aseswr werthuso ymdeimlad ymgeisydd o'r amgylchedd dringo - gosod testunau trafod, traethodau, cofnodion llyfrau log, arsyllu pob cam o'r gwaith ymarferol a holi uniongyrchol pan fydd materion amgylcheddol yn codi.

**2.2 Egwyddorion dringo a chwrteisi ar y graig**
Mae egwyddorion dringo'n rheolau ymddygiad anysgrifenedig ac maen nhw'n gallu amrywio'n fawr o ardal i ardal. Mi fyddai aseswr yn disgwyl i ymgeisydd fod yn ymwybodol ac yn barchus o faterion a phynciau llosg lleol a rhai cenedlaethol oedd yn cael eu trafod yn y wasg dringo. Fe all amrywiaeth ac ystod y profiad sydd wedi ei gofnodi mewn llyfr log fwrw llawer o oleuni ar ddyfnder gwybodaeth ymgeisydd ar bynciau llosg cyfredol. Mae'n rhaid i aseswyr sicrhau bod gan ymgeiswyr y gallu a digon o wybodaeth i weithredu yn ôl yr egwyddorion dringo lleol (yn aml mae holi uniongyrchol yn ffordd well o wneud hyn nag ydi arsyllu).

Mae'n rhaid i aseswyr fod â hyder yng ngallu ymgeiswyr i weithredu'n briodol ac yn barchus er mwyn osgoi gwrthdaro rhwng gweithgareddau eu grŵp nhw a diddordebau dringwyr eraill.

I drefnu sesiwn yn effeithiol mae angen cynllunio da, ac mae hyn yn ei dro'n ddibynnol ar ddealltwriaeth glir o'r nodau. Mae angen i ymgeiswyr feithrin ymwybyddiaeth o sut mae ffactorau cyfnewidiol fel y tywydd, gallu a chymhelliad unigolion a nodweddion gwahanol leoliadau dringo'n gallu effeithio ar effeithiolrwydd sesiwn ddringo. Os nad ydi effaith ffactorau o'r fath yn cael ei gydnabod mae ansawdd y profiad yn debyg o ddirywio ac fe all diogelwch aelodau'r grŵp fod mewn perygl. Mae'r gallu i newid cynlluniau yn ôl yr amgylchiadau'n allu hanfodol i unrhyw un sy'n bwriadu trefnu sesiwn lwyddiannus.

# 3. Goruchwylio

**Nodiadau'r ymgeisydd**

**3.1 Trefnu**
Er ei bod hi'n debyg na fydd ymgeiswyr wedi cael llawer o brofiad o drefnu sesiynau dringo mae'n ddigon posib eu bod nhw wedi cynorthwyo gyda sesiynau o'r fath neu wedi eu gwylio. Mae angen iddyn nhw ystyried effaith ffactorau megis natur, disgwyliadau a gallu aelodau'r grŵp, lleoliad y sesiwn a'r tywydd wrth gynllunio gweithgaredd dringo wedi ei oruchwylio.

**3.2 Rheoli**
Mae disgwyl i ddeiliad Cymhwyster Dringen Sengl allu rheoli aelodau ei grŵp yn fedrus er mwyn sicrhau eu bod nhw'n ddiogel wrth ddysgu a defnyddio technegau dringo ac wrth iddyn nhw aros eu tro. Mae angen gweld goruchwylio dringwyr newydd wrth iddyn nhw ddringo fel un agwedd yn unig o'r gwaith, gan fod goruchwylio grwpiau pan nad ydyn nhw'n dringo yn bwysig hefyd ac yn gallu bod yn fwy cymhleth o lawer.

Sail trefn a gwaith grŵp effeithiol ydi cyfathrebu da. Mae cyfathrebu da'n rhan hanfodol o weithio gyda grŵp mewn lleoliad dringen sengl neu wal ddringo. Profiad ydi'r hyfforddiant gorau i unrhyw un sydd am ddatblygu sgiliau goruchwylio.

**3.3 Goruchwylio**
Fe ddylai ymgeiswyr sicrhau eu bod nhw'n cael profiad sylweddol o oruchwylio dringwyr newydd yn y cyfnod rhwng eu cwrs hyfforddi a'u hasesiad, a hynny fel cynorthwywr i oruchwylwyr a hyfforddwyr mwy profiadol. Yn yr un modd â'u dringo personol mae angen i ymgeiswyr fagu eu profiad mewn sefyllfaoedd gwahanol ac amrywiol, ar waliau a chreigiau, ar wahanol fathau o graig a gyda grwpiau o wahanol faint.

**Nodiadau'r hyfforddwr**

### 3.1 Trefnu

Yn wahanol i'r rhan fwyaf o greigiau, mae waliau dringo'n gyfleusterau hamdden cyhoeddus sy'n ddarostyngedig i reolau penodol. Mae gofyn bod goruchwyliwr sydd am gyflwyno grŵp o ddringwyr newydd i wal ddringo'n dod yn gyfarwydd â'r rheolau rhag ofn bod angen offer penodol yno. Mae o'n arfer da i weld o flaen llaw a ydi wal ar gael i grwpiau ac i weld a oes yna unrhyw ofynion penodol ynglŷn â gweithio ar y wal honno. Fe all fod yn ofynnol i gadw at gymhareb hyfforddwr:myfyriwr benodol neu i gwblhau ffurflenni caniatâd. Mae o'n bwysig cofio bod natur gwahanol waliau dringo, fel sy'n wir am greigiau, yn wahanol i'w gilydd ac o'r herwydd bod angen sicrhau eu haddasrwydd nhw o ran cyrraedd nodau'r sesiwn hyfforddi. Fe all rhai, er enghraifft, fod â rhan fwyaf eu dringfeydd yn y dosbarthiadau anoddaf neu â dim ond nifer cyfyngedig o raffau top sefydlog, ac fe all rhai eraill fod wedi eu trefnu'n bennaf ar gyfer creiga (bowldro).

O gofio bod goruchwylwyr CDS yn gwneud llawer iawn o waith ar waliau dringo a llefydd dringo gwneud (artificial), mae o'n bwysig bod pob cwrs hyfforddi'n ymweld ag ac yn gweithio ar o leiaf un. Yn ddelfrydol fe ddylai cwrs ymweld â wal fawr brysur lle mae modd gweld a thrafod y problemau sy'n codi gyda nhw, ac â wal dawelach lle mae modd cyflwyno hyfforddiant manylach.

### 3.2 Rheoli

Mae disgwyl i ymgeiswyr fod â phrofiad o dechnegau goruchwylio a hefyd yn gwybod pa gymhareb hyfforddwr:myfyriwr sy'n briodol i wahanol sefyllfaoedd. Er enghraifft, fe all cadw trefn ar grŵp o ddringwyr newydd ar ddringfeydd cyfagos fod yn berffaith bosib ar graig ddistaw yn yr awyr agored ar ganol yr wythnos, a bron yn amhosib ar wal ddringo brysur ar brynhawn dydd Sadwrn. Mae technegau dringo megis clymu eich hun i'r rhaff a goruchwylio myfyrwyr sy'n gosod belai'n bethau hawdd eu dysgu; mae angen hyfforddwr profiadol i ddangos y sgiliau llai amlwg sydd ynglŷn â goruchwylio grŵp.

Mae cyrraedd at a disgynnu o ddringfa'n agweddau sy'n gallu bod yn anoddach eu rheoli na'r dringo ei hun, ac o'r herwydd mae o'n bwysig talu sylw penodol iddyn nhw wrth ddewis dringfa. Mae hyfforddwyr i gyflwyno ystod o leoliadau dringo sy'n addas i'w defnyddio gan ddeiliad CDS drwy ddewis llefydd sy'n cynnig dringfeydd cymharol gymhleth ond hawdd eu rheoli. Mae dringfeydd dringen sengl ar greigiau sydd â thop neu waelod anodd eu cyrraedd neu sy'n anodd gweithio ohonyn nhw, y tu allan i gwmpas y Cymhwyster. Mae'n bosib hefyd y bydd deiliad CDS, wedi pwyso a mesur gallu ei grŵp, yn penderfynu nad ydi rhai dringfeydd yn addas i'w dringo mewn lleoliad sydd fel arall yn berffaith dderbyniol. Mae profiad o wahanol sefyllfaoedd, fel dringwr annibynnol ac fel cynorthwywr goruchwylio, yn gymorth mawr i feithrin y gallu i wneud y math yma o benderfyniad. Mae'r cysylltiad rhwng agwedd yma'r maes llafur a'r gallu i sefydlu trefn gyfathrebu glir ac effeithiol o fewn y grŵp, yn un amlwg.

### 3.3 Goruchwylio

**Diogelwch personol**

Yn ystod pob cwrs hyfforddi mae yna adegau lle bydd pawb neu fwyafrif aelodau grŵp yn gweithio o ben craig. Mae angen i hyfforddwyr sicrhau bod yr ymgeiswyr yn gyfforddus yno a chynnig cyngor iddyn nhw ar sut i ddiogelu eu hunain. Mae'r cyngor i fod yn briodol i ddeiliaid CDS sy'n gweithio'n annibynnol. Mae hyn i ddigwydd yn barhaus yn ystod y sesiwn a dwyn i ystyriaeth ffactorau cyfnewidiol megis tywydd, amgylchiadau a lleoliad.

**Dewis a defnyddio offer**

Yn aml dim ond ychydig iawn o brofiad o offer grŵp fydd gan ymgeiswyr ar gwrs

hyfforddiant. Mae angen felly darparu offer o bob math, er enghraifft, rhaffau prinestyn (h.y. prin eu hestyn(iad), 'low-stretch'), cyfrwy rhathu (h.y. o'i gyfieithu 'abrasion saddle', sef 'edge protector') a gwahanol fathau o harnais. Mae rhedeg cwrs mawr gyda 6 i 8 ymgeisydd fel arfer yn golygu bod mwy o amrywiaeth offer i'w gael na fel arall. Bydd gwahanol leoliadau'n gofyn am ddefnyddio gwahanol offer. Mae disgwyl i ymgeiswyr wybod am offer sydd i'w ddefnyddio mewn amgylchiadau o bob math.

Mae angen dysgu sut i glymu dyfais abseil a rhaff warchod (lle mae angen) i'r harnais. Bydd angen o bryd i'w gilydd ychwanegu at yr offer sy'n dal abseiliwr i'w raff. Fe all hyn fod oherwydd bod yr abseiliwr yn blentyn, yn oedolyn heb wasg amlwg, neu'n berson sy'n arbennig o bendrwm. Mewn achos o'r fath mi fyddai angen defnyddio sling i lunio harnais frest - a'i ddefnyddio ar y cyd â harnais din yr abseiliwr.

**Goruchwylio grŵp sy'n gosod neu'n defnyddio belai**
Mae camgymeriad gan rywun sy'n gosod neu'n dal belai yn gallu arwain at ddamwain ddifrifol. Mae'r gallu i ddewis a defnyddio dyfais belai priodol yn rhan hanfodol o ddringo, ac mae penderfynu a ydi myfyriwr yn barod i ymgymryd â'r agwedd yma o waith rheoli rhaff ai peidio yn fater o bwys. Mae profiad ymgeiswyr o wahanol ddyfeisiadau belai ac o oruchwylio dringwyr newydd sy'n dysgu sut i drin belai, yn aml yn brin ar gwrs hyfforddi. Mae o'n aml yn briodol ar gwrs hyfforddi i arddangos gwahanol ffyrdd o drefnu grwpiau ac o oruchwylio dringwyr newydd yn trin belai. Yn y cyfnod rhwng yr hyfforddi a'r asesu mae'n rhaid i ymgeiswyr ennill profiad o oruchwylio dringwyr newydd yn trin belai, a gorau oll os ydi hynny mewn sefyllfaoedd sydd wedi eu rheoli'n ofalus.

**Dewis dringfeydd ac osgoi problemau**
Mae dewis dringfa addas yn un o elfennau allweddol y broses o osgoi problemau wrth oruchwylio pobl yn dringo. Mae dringfa addas yn un sy'n briodol i sgiliau, gallu ac uchelgais y grŵp ac oherwydd hynny'n ddringfa lle na fydd problemau'n codi megis gor-bryder neu fraich neu ben-glin yn mynd yn sownd. Mae hi'r un mor bwysig i ystyried diogelwch y ddringfa, gan roi sylw i faterion megis tebygrwydd cwymp swingio neu agosatrwydd silffoedd ('ledges') a'r llawr i symudiadau anodd. Os ydi'r symudiadau anoddaf yn rhai sydd yn digwydd yn syth, oddi ar y llawr, neu o silff, yna fe all fod yn anodd atal dringwyr sy'n disgyn rhag taro'r llawr neu'r silff.

**Datrus problemau**
Mae creigiau sy'n addas i'w defnyddio gan ddeiliaid CDS yn greigiau y mae'n hawdd cyrraedd eu top a'u gwaelod ac sydd ddim wedi eu lleoli mewn llefydd anghysbell. Oherwydd hynny mae technegau achub cymhleth y tu hwnt i gwmpas y cynllun CDS. Felly mae angen gweld yr agwedd yma o'r maes llafur fel cyfres o gamau syml y mae modd eu gweithredu pan fydd dringwr yn mynd yn sownd wrth ddringo neu abseilio ar graig y mae hi bob amser yn bosib ei ollwng o i'r llawr ohoni ar raff.

Mae trefniadau argyfwng i'w cyflwyno mewn modd cynyddol. Mae'r sgiliau'n berthnasol i sawl agwedd arall o'r maes llafur hefyd ac fe ddylid eu cyflwyno fel rhan o sesiwn cyffredinol yn hytrach na'u trin ar wahân. Mae o'n bosib rhagweld y rhan fwyaf o sefyllfaoedd argyfwng y mae dringwyr newydd yn debyg o fynd iddyn nhw. Mae'n rhaid dangos drosodd a thro bod modd atal sefyllfaoedd o'r fath rhag digwydd drwy gynllunio a threfnu gofalus.

Mae angen rhoi mwy o bwyslais ar arfer da sy'n osgoi problemau nag ar dechnegau argyfwng. Mae angen creu cyfleoedd drwy gydol y cwrs i drafod a dangos arfer da ar ddewis

lleoliad, bod â disgwyliadau priodol, sefydlu trefn gyfathrebu glir, lleoli'r rhaffau, a lleoli'r goruchwyliwr.

Mae sefydlu trefn gynyddol ar gyfer datrus problemau syml yn ymarfer gwerthfawr. Mae dilyniant defnyddiol wedi ei osod allan isod, ond mae unrhyw drefn syml a hawdd ei weithredu, sy'n osgoi'r duedd i drin pob achos fel argyfwng, yn briodol. Dan amgylchiadau arferol mi fyddai cwrs hyfforddiant yn cynnwys trefn o'r fath fel testun trafod, fel rhan o'r gwaith theori ac fel rhan o'r gwaith ymarferol:

**Cam 1.** Daliwch lygad y dringwr sy'n cael trafferthion, siaradwch efo fo er mwyn codi ei galon o a rhowch gyngor iddo.

**Cam 2.** Daliwch y rhaff yn dynn er mwyn rhoi sicrwydd iddo.

**Cam 3.** Os ydi'r dringwr yn abseilio, ystyriwch ollwng y tensiwn ar y rhaff abseilio tra'n cynnal y tensiwn ar y rhaff warchod.

**Cam 4.** Ewch at y dringwr (o ben neu waelod y ddringfa) er mwyn rhoi cyngor ac anogaeth iddo o'i ymyl. Mae'r dringwr wedyn yn parhau â'r ddringfa/abseil neu'n cael ei ollwng yn ofalus i'r llawr.

**Cam 5.** Ewch at y dringwr (o ben neu waelod y ddringfa) er mwyn ei gynorthwyo'n gorfforol. Mae'r dringwr wedyn yn parhau â'r ddringfa/abseil neu'n cael ei ollwng yn ofalus i'r llawr.

Fe ddylai dilyn y drefn uchod ddatrys unrhyw achos arferol o ddringwr yn mynd yn sownd.

**Creiga (bowldro)**

Mae creiga'n fath o ddringo sydd o'i natur yn golygu nad ydi dringwr mewn perygl mawr o frifo'i hun os ydi o'n disgyn. Mae creiga'n ddosbarth o ddringo ynddo'i hun a hefyd yn ffordd dda o ddysgu dringo gyda rhaff.

Mae nod dringo a mynydda arferol yn amlwg (cyrraedd pen y graig neu'r mynydd) ond mae nodau creiga'n amrywio yn ôl dychymyg y goruchwyliwr a'i brofiad o'r gamp.

Mae creiga ar waliau dringo, onibai eu bod wedi eu llogi'n benodol ar gyfer eich grŵp, yn mynd i ddigwydd ynghanol criw o ddringwyr eraill. Mae angen felly datblygu ffyrdd nid yn unig o gyfarwyddo sesiynau ond hefyd o'u rheoli fel nad oes yna unrhyw wrthdaro rhwng eich grŵp a dringwyr eraill. Bydd datblygu'r ddwy agwedd yma'n sicrhau bod y sesiynau'n adeiladol, yn drefnus ac yn brofiad i'w fwynhau. Gyda bod waliau dringo'n dueddol o fod yn serth iawn mae angen i'r goruchwyliwr roi sylw hefyd i sut mae osgoi anafiadau. Rydym yn argymell bod goruchwylwyr yn sicrhau bod eu dringwyr yn cynhesu ac yn ystwytho cyn dechrau dringo ac yn gweithredu trefn o gyflwyno tasgau hawdd gyda gafaelion (holds) mawr ar y dechrau cyn symud i dasgau sy'n gynyddol anoddach gyda gafaelion llai. Mae creiga'n gallu troi'n or-gystadleuol, ond fe all goruchwylwyr wrthweithio'r duedd yma i raddau drwy annog y dringwyr i gydweithio a chynorthwyo'i gilydd, er enghraifft, drwy osod y dringwyr mewn grwpiau bychain sy'n annog ac yn sbotio ar gyfer eu cyd-aelodau.

Cyn cael eu hasesu, mae disgwyl i ymgeiswyr feithrin profiad o gamp creiga fel unigolion ac fel goruchwylwyr. Er bod dringwyr sy'n disgyn wrth greiga'n annhebyg o frifo'i hunain, mae o'n gamp lle mae ymgeiswyr yn disgyn yn aml i'r llawr heb fod wedi eu gwarchod. Mae yna fatiau ar lawr fel arfer yn ymyl waliau dringo, ond mae ansawdd matiau'n gallu amrywio ac mae angen i oruchwylwyr fod yn barod i addasu sesiynau yn ôl natur y lleoliad. O gofio pa mor brysur ydi ambell i wal, a pha mor gystadleuol ydi rhai grwpiau, mae angen pwysleisio'n gryf iawn bod creiga dan amgylchiadau o'r fath yn golygu cadw llygad barcud ar bopeth er mwyn sicrhau diogelwch y grŵp a diogelwch dringwyr eraill.

Mae creiga ar greigiau'n wahanol i greiga ar waliau mewn sawl ffordd:

- Os ydi dringwr yn disgyn mae'r mannau glanio'n debyg o fod yn fwy peryglus.

- Fe all y creiga darfu ar ddringfeydd eraill mwy traddodiadol a sefydlog.
- Mae disgynnu fel arfer yn fwy cymhleth.
- Mae hi fel arfer yn anoddach diffinio a rheoli lleoliadau

Mae lleoliad creiga addas yn cynnig cyfle i ymarfer creiga fel camp ynddo'i hun neu fel ychwanegiad at sesiwn o ddringo gyda rhaff.

**Osgoi anafiadau ac ymarfer**
Mae dringo'n waith corfforol caled ac fe all arwain at anafiadau megis straen gewynnau (tendon strain) yn y bysedd neu, gyda chreiga'n benodol, anafiadau i aelodau isa'r corff (traed, fferau, coesau ac ati) o ganlyniad i ddisgyn yn flêr. Mae dringwyr hefyd yn dueddol, yn arbennig felly ar waliau dringo, o fynd ati'n rhy galed yn rhy fuan. Mae angen i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o'r peryglon yma a mynd ati i'w lleihau drwy drwytho eu dringwyr newydd mewn arfer da. Mae angen trafod materion megis cynhesu cyn dechrau dringo a dioddef anafiadau wrth ymarfer. Mae technegau ymarfer dringo'n datblygu'n barhaus ac mae angen i ymgeiswyr wybod lle i gael gwybodaeth amdano fydd yn sicrhau bod eu hymarfer yn ddiogel ac yn effeithiol.

**Nodiadau'r aseswr**

**3.1 Trefn**

Mae'n rhaid i bob ymgeisydd CDS fod â thystysgrif Cymorth Cyntaf gyfredol er mwyn i'w Gymhwyster Dringen Sengl fod yn ddilys. Mae ymgeisydd sydd heb gymhwyster Cymorth Cyntaf cyfredol ac addas adeg ei asesiad yn debyg o gael ei fethu. Os oes yna ddamwain neu salwch mae angen i ddeiliad CDS fod â dealltwriaeth dda o drefn galw am gymorth.

Mae asesu gallu ymgeiswyr i oruchwylio grwpiau'n gallu digwydd gyda grwpiau o ddringwyr sy'n wirioneddol newydd i'r gamp neu gyda grwpiau o ymgeiswyr sy'n cymryd lle'r dringwyr newydd, a thrwy drafodaeth. Mae aseswyr i ddefnyddio'r profiad goruchwylio sydd wedi ei nodi yn llyfrau log eu hymgeiswyr fel rhan o'r asesiad. Mae gwerth defnyddio dringwyr newydd ar gyfer asesiad i'w ystyried ochr yn ochr â'r gwaith ychwanegol sy'n codi oherwydd eu bod nhw'n grŵp ychwanegol o bobl i'r aseswr fod yn gyfrifol amdanyn nhw. Mae angen rheoli sefyllfa o'r fath yn ofalus, oherwydd ei bod hi'n bosib i'r sesiwn golli hyblygrwydd ac i ansawdd yr asesiad ddioddef oherwydd yr angen i ddelio gydag anghenion y dringwyr newydd. Ar y llaw arall, fe all asesu ymgeisydd mewn sefyllfa oruchwyliol fwy realistig ei gwneud hi'n werth rhoi i fyny â'r anawsterau ychwanegol.

Mae o'n arferol i aseswr asesu gallu dringo personol ymgeiswyr cyn eu hasesu nhw fel goruchwylwyr. Mae asesu gallu personol yn sicrhau bod yna bwyslais priodol ar yr angen i ymgeisydd fod yn ddringwr cymwys yn y lle cyntaf yn hytrach na'n oruchwyliwr gydag efallai dim ond dealltwriaeth a gallu cyfyngedig o'r gamp.

Mae gallu ymgeisydd i reoli dringwyr newydd ar graig neu wal ddringo'n gallu bod yn anodd ei asesu heb fod yna grŵp o ddringwyr newydd go iawn i weithio efo nhw. Pan nad ydi'r grŵp yn ddringwyr newydd fe all aseswr ddefnyddio chwarae rôl, trafodaeth a chwestiynau i sicrhau bod ymgeiswyr wedi meithrin y craffter angenrheidiol (h.y. y gallu i wneud penderfyniadau call a chadarn).

**Trin belai a thop-rhaffu**
Un rheswm cyffredin dros fethu ydi'r anallu i lunio systemau belai effeithiol ac addas ar gyfer grwpiau mewn gwahanol sefyllfaoedd. Mae hyn yn aml yn adlewyrchu diffyg profiad o ddringo mewn gwahanol lefydd ac ar wahanol fathau o graig. Mae angen i aseswyr rhoi

cymaint ag sy'n bosib o gyfle i ymgeiswyr ddangos ystod eu sgiliau drwy ddewis sefyllfaoedd asesu lle mae angen defnyddio gwahanol dechnegau. Mae defnyddio sefyllfa lle mae angen un dechneg ond mae aseswr yn gofyn i ymgeisydd ddefnyddio un arall at bwrpas yr asesiad yn llai boddhaol nag ydi defnyddio sefyllfa sydd ohono'i hun yn gofyn am ddefnyddio techneg wahanol.

Mae o'n bwysig bod aseswr yn cofio nad dim ond y gallu i ddefnyddio ystod o wahanol technegau sy'n gwneud goruchwyliwr yn un diogel, ond bod angen craffter hefyd er mwyn penderfynu pa bryd i ddefnyddio'r gwahanol dechnegau hynny. Fe ddylai aseswyr wneud yr angen i ddefnyddio gwahanol dechnegau'n rhan naturiol o'r cwrs - technegau megis gosod angorau sengl neu luosog, gosod belai uniongyrchol ac anuniongyrchol, top-rhaffu a gwaelod-rhaffu a defnyddio sling i unioni (equalise) angorau neu raff rigio (rigging rope). Y nod wrth greu sefyllfaoedd lle mae angen i ymgeiswyr wneud dewisiadau, yn hytrach na'u cyfarwyddo ynglŷn â'r hyn sydd ei angen, ydi i roi cyfle i ymgeiswyr ddangos nid yn unig eu gallu i drin techneg benodol ond hefyd i ddangos eu craffter.

Fe ddylai aseswyr edrych ar ddealltwriaeth ymgeiswyr o'r gwahanol ffyrdd o drefnu sesiynau ac o'u haddasu ar gyfer gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd. Mae angen i ymgeiswyr hefyd fod â dealltwriaeth amlwg o ystyriaethau cefndirol a allai effeithio ar gynlluniau gweithgaredd megis caniatâd rhieni, caniatâd gwahanol gyrff perthnasol, yswiriant, a gofynion amddiffyn plant.

### 3.2 Rheoli

Yn ystod asesiad, lle mae yna beryg weithiau i'r sylw fod ar dechnegau unigol yn hytrach nag ar drin goruchwylio yn ei gyfanrwydd, mae angen rhoi sylw sylweddol i fater dewis dringfa. Fe ddylai ymgeiswyr gael dewis dringfeydd ac efallai hefyd lleoliadau dringo yn ystod eu cwrs asesu. Mae rhoi'r cyfle i ymgeiswyr wneud dewisiadau, yn hytrach na'u cyfeirio at ddringfeydd penodol, yn gymorth i bwyso a mesur eu dealltwriaeth o werth problemau a sut i'w hosgoi.

Un o dasgau anoddaf goruchwyliwr ydi penderfynu pryd a sut mae dringwyr newydd i ddal rhywun ar felai am y tro cyntaf. Er mwyn asesu hyn, mae'n rhaid dewis y lleoliad a'r dasg yn ofalus.

### 3.3 Goruchwylio

Mae osgoi problemau'n agwedd i'w asesu wrth iddo godi yn ystod y cwrs, yn hytrach nag mewn sesiwn ar wahân. Mae dewis dringfa'n benderfyniad sy'n dilyn penderfynu pa graig i'w ddringo, a pha lwybr i'w gymryd at y graig, yn y dilyniant o benderfyniadau sydd angen eu gwneud wrth drefnu'r profiad dringo'n iawn. Fe ddylai ymgeiswyr gael cymaint ag sy'n bosib o gyfle i gyfrannu at benderfyniadau o'r fath yn ystod eu hasesiad.

Wrth wylio ymgeiswyr yn goruchwylio abseilio fe gaiff aseswyr gyfle da i bwyso a mesur ymwybyddiaeth yr ymgeiswyr o faterion amgylcheddol, o ethos dringo ac o'u gallu i reoli grŵp. Mae'r rhain yn faterion y mae modd eu gwerthuso orau pan fydd ymgeisydd wedi cael rhywfaint o ryddid i ddewis safle abseilio. Fe ddylai aseswyr osgoi cyfarwyddo ymgeiswyr i ddefnyddio safle penodol, gan y bydd hyn yn caniatáu asesu goruchwylio a sgiliau technegol yr ymgeiswyr yn unig heb iddyn nhw gael cyfle i ddangos a chyfiawnhau'r rhesymau dros eu penderfyniadau.
Mae angen asesu agweddau o waith creiga (bowldro) yn ystod y cwrs asesu. Mae creiga, fel gweithgaredd wedi ei oruchwylio ar graig neu wal ddringo, y gallu bod yn un o'r sesiynau

anoddaf ei reoli, ac wrth osod eu tasgau fe ddylai aseswyr anelu at asesu sefyllfa sydd mor realistig â phosib. Mae'r aseswr i ddefnyddio llyfrau log yr ymgeiswyr a thrafodaeth fel tystiolaeth wrth asesu'r agwedd yma. Mae adnabod peryglon, y technegau sy'n cael eu defnyddio i reoli gweithgaredd a grŵp, a'r dychymyg gaiff ei ddangos wrth arwain a chyflwyno gweithgaredd i gyd yn faterion y mae hi'n allweddol eu hasesu.

Bydd y rhan fwyaf o aseswyr yn dewis ymdrin â threfniadau argyfwng fel rhan o'r gweithgareddau yn hytrach na fel cyfres o sgiliau ar wahân. Pan fydd dringwr newydd yn mynd i drafferthion, mae ei ollwng yn ofalus i'r llawr yn ddigon i ddatrys y rhan fwyaf o broblemau gan ei bod hi'n hawdd cyrraedd top a gwaelod y creigiau dringen sengl y mae'r cynllun yma'n berthnasol iddyn nhw. Mae modd defnyddio unrhyw sefyllfaoedd argyfwng sy'n codi yn ystod y cwrs fel testun trafodaeth a chyfle i roi hyfforddiant pellach. Fe ddylid hel profiadau'r ymgeiswyr a'r aseswyr ar gyfer trafodaeth ar yr holl broblemau y maen nhw wedi eu gweld ar greigiau dringen sengl. Drwy roi cyfle i ymgeiswyr wneud ac i gyfiawnhau penderfyniadau, fe ddylai aseswr allu pwyso a mesur a oes gan ymgeisydd y profiad i ragweld (ac felly i osgoi) problemau posib. Lle nad oes gan ymgeisydd y profiad i ragweld problemau, mi fyddai'n rhesymol creu sefyllfa fyddai'n gosod her o'r fath iddo ac yn gofyn am ddefnyddio sgiliau priodol i'w datrus. Yn yr un modd, pan fydd aseswr yn gwbl ffyddiog bod gan ymgeisydd y profiad a'r gallu i ragweld ac osgoi problemau, mae'n iawn iddo benderfynu peidio a gosod tasg benodol ar ei gyfer.

Mae'r aseswr i osod tasgau syml sy'n gofyn am atebion syml, gan fod y sefyllfa waethaf bosib yn un lle byddai rhaid i ddeiliad CDS alw am gymorth o'r tu allan, a honno'n sefyllfa bur annhebyg. Dim ond sefyllfa lle byddai'n rhaid i oruchwyliwr symud rhywun o berygl uniongyrchol, digwyddiad anghyffredin iawn, fyddai'n sefyllfa o wir 'argyfwng'.

Mae defnyddio gwindas (hoist system), y gallu i brwsicio (prussik) i fyny rhaff ac i ddefnyddio dull gwrthbwyso i achub rhywun o abseil yn dechnegau fyddai fel arfer y tu hwnt i anghenion deiliad Cymhwyster Dringen Sengl. Fe all ymgeiswyr ddefnyddio technegau o'r fath i ddatrus problemau, ond ddylai aseswyr ddim gosod tasgau lle mae angen eu defnyddio nhw. Mae o'n rhesymol serch hynny i ddisgwyl y bydd aseswr, o bryd i'w gilydd, am osod tasgau fydd yn ymwneud â phroblemau penodol; fe ddylai wneud ei orau i sicrhau bod amgylchiadau'r tasgau hynny mor realistig â phosib.

# Atodiadau

| | |
|---|---|
| **Atodiad 1** | **Patrymlun papur arholiad ar amgylchedd y graig** |
| **Atodiad 2** | **Rhaglenni enghreifftiol** |
| **Atodiad 3** | **Y Byrddau Hyfforddi Cenedlaethol a'r Cynghorau Mynydda** |
| **Atodiad 4** | **Rhestr ddarllen** |
| **Atodiad 5** | **Gofynion HAMDU (MLTUK) ar gyfer darparwyr cyrsiau** |
| **Atodiad 6** | **Siart lif cymwysterau** |

# Atodiad 1
# Patrymlun papur arholiad ar amgylchedd y graig

Mae'r cwestiynau isod wedi eu paratoi gan grŵp o hyfforddwyr ac aseswyr CDS gyda chymorth gweithwyr o'r parciau cenedlaethol, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, cyrff cadwraeth cenedlaethol a'r Cynghorau Mynydda. Mae'r tîm o'r farn y dylai arweinydd grŵp dringo allu sgorio hanner cant y cant ar y papur yma. Dim ond atebion cryno, un neu ddwy linell, sydd eu hangen. I gael atebion manwl gywir cysylltwch ag unrhyw ddarparwr cwrs CDS.

Mae gan aseswyr y cynllun sawl ffordd o alluogi ymgeiswyr i ddangos yr hyn maen nhw'n ei wybod am amgylchedd y graig ac fe allen nhw ddewis, er enghraifft, gosod traethawd ymchwil cyn i'r cwrs asesu ddechrau neu ofyn cwestiynau tra bod pawb ar waith ar graig. Fodd bynnag, fe ddylai'r patrymlun yma fod o gymorth i bawb ddeall y math o safon sy'n ofynnol yn yr agwedd yma o'r Cymhwyster Dringen Sengl.

Mae'r cwestiynau wedi eu rhannu'n dair adran: Mynediad, Cadwraeth a Gwerthfawrogi'r Amgylchedd. Mae rhai agweddau'n ofynnol a rhai eraill yn faterion o ddiddordeb arbenigol ac mae o'n bwysicach i ymgeisydd, er enghraifft, wybod am hawliau mynediad i graig nag ydi o iddo wybod enw gwyddonol grug. Mae perthynas yr adrannau/agweddau yma â'i gilydd yn bwysig hefyd, ac mae angen i aseswyr edrych ar werthfawrogiad ymgeiswyr o amgylchedd y graig yn gyffredinol (peth anodd ei wneud gyda phapur ysgrifenedig). Mewn geiriau eraill, mae pwyslais y rhan yma o'r asesiad yn fwy ar yr agweddau ehangach nag ar faterion penodol ac arbenigol.

Mae cyfraith mynediad yn wahanol yng Nghymru a Lloegr i'r hyn ydi o yn yr Alban a Gogledd Iwerddon, a thra bod rhai o'r cwestiynau'n cyfeirio at wledydd penodol mae angen i ymgeiswyr fod yn eglur wrth ateb cwestiynau eraill ynglŷn â pha wlad y maen nhw'n cyfeirio ati. Mae'r Cymhwyster Dringen Sengl yn ddilys drwy'r DU ac Iwerddon ac mae o'n bwysig bod lefel gwybodaeth yr ymgeisydd yn adlewyrchu hyn. Fydd yr asesiad ddim ar ffurf sy'n benodol i unrhyw ardal neu agwedd o'r maes llafur ond mi fydd, er enghraifft, peth o'r holi wrth y graig yn benodol i'r ardal honno.

Y cwestiynau:

1. Rydych chi'n arwain grŵp ar hyd llwybr cyhoeddus lle mae yna hawl tramwy. Mae perchennog y tir yn gofyn i chi fynd o'i dir, beth ydych chi'n ei wneud? (2)

2. Disgrifiwch yn gryno'r gwahaniaethau rhwng Hawliau Tramwy Cymru a Lloegr â rhai'r Alban a Gogledd Iwerddon. (2)

3. Enwch dri chorff mynydda sydd â chyfrifoldeb am drafod a chytuno ar hawliau mynediad yn y DU. (3)

4. Pwy ydi perchnogion tir y Parciau Cenedlaethol yng Nghymru a Lloegr? (3)

5. Enwch bedwar perchennog darnau sylweddol o dir sy'n cynnwys creigiau poblogaidd. (4)

6. Sut mae'r egwyddor cyfraith gwlad (Common Law) 'Volenti Non Fit Injuria' yn dylanwadu ar ein mynediad i greigiau? (3)

7. Rhestrwch unrhyw chwech o eitemau'r Côd Cefn Gwlad. (3)

8. At beth mae'r term 'the glorious twelfth' yn cyfeirio a pha bryd mae o? (2)

9. Enwch bedair ffynhonnell gwybodaeth y byddech yn ei ddefnyddio wrth ymchwilio i graig anghyfarwydd. (4)

10. Beth mae rhywun yn ei feddwl wrth ‘fynediad De Facto’? (2)

11. Un o’r achosion mwyaf cyffredin o wrthdaro rhwng defnyddwyr hamdden cefn gwlad a pherchnogion tir ydi rheolaeth y defnyddwyr hamdden o’u cŵn. Pam bod hyn yn achos gwrthdaro? Pa gyngor fyddech chi’n ei roi ar y mater yma i’ch grŵp? (2)

12. Rhowch dri rheswm pam y caiff mynediad i greigiau ei gyfyngu dros dro. (3)

13. Enwch asiantaethau’r llywodraeth sy’n gyfrifol am gadwraeth yng Nghymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon a’r Alban. (4)

14. Beth ydi Ardal o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig (SSSI) a sut gall statws o’r fath effeithio ar fynediad dringwyr i greigiau? (2)

15. Disgrifiwch beth yn union mae’r term dringo cyffredin ‘ban adar’ (‘bird ban’) yn ei olygu. (2)

16. Beth ydi ACT a beth ydi ei waith o? (2)

17. Rhestrwch dair craig sydd wedi eu herydu’n arw a nodwch sut y gallasech chi helpu i reoli erydu pellach yno. (3)

18. Nodwch dri pheth ychwanegol y byddech chi’n ei wneud i ddiogelu grŵp yr oeddech chi’n ei arwain ar graig feddal iawn? (3)

19. Rhestrwch dri math o effaith y gallasai abseilio drosodd a throsodd yn yr un lle ei gael ar amgylchedd y graig. (3)

20. Nodwch bedwar math o effaith amgylcheddol, ar wahân i effeithiau erydu a sbwriel, y gallasai grŵp ei gael ar eich craig dringen sengl lleol. (4)

21. Ym maes daeareg, mae gwahanol fathau o graig wedi eu ffurfio gan sawl gwahanol broses. Enwch y tair bwysicaf. (3)

22. Enwch bump gwahanol math o graig. Enwch graig ddringo sydd wedi ei lunio o bob un o’r rhain. Enwch ddringfa adnabyddus ar bob un o’r creigiau dringo yma. (5)

23. Sut, yn fyr, cafodd calchfaen (limestone), cwartsit (quartzite) a’r llechfaen (slate) eu ffurfio? (3)

24. Beth ydi achos pennaf erydiad wyneb creigiau yn y DU? (2)

25. Enwch bedwar math o graig a nodwch ddefnydd diwydiannol (heddiw neu yn y gorffennol) ar gyfer pob un. (4)

26. Enwch dri math cyffredin o blanhigyn y byddech chi’n eu cael ar (i) graig carreg rud (gritstone) (ii) graig galchfaen. Pam bod y planhigion yn wahanol? (4)

27. Enwch dri math o goeden frodorol sydd i’w cael ar greigiau Prydain ac Iwerddon. (3)

28. Enwch dri phlanhigyn sy’n byw ar greigiau yn y DU. (3)

29. Enwch yr organeb fyw sy’n sy’n gorchuddio wyneb craig ac, i bob pwrpas, yn ei fwyta? (2)

30. Enwch dri math o anifail y gallasech chi ei gael ar graig. (3)

31. Enwch ymlusgiad, trychfilyn a microb y gallasen nhw fod yn beryglus i ddringwyr. (3)

32. Enwch ddau aderyn a allasai fod yn achos ‘ban adar’ pe buasen nhw’n nythu ar graig benodol. (2)

33. Nodwch bedwar pwnc/maes trafod amgylcheddol y buasech chi’n son amdanyn nhw wrth eich grŵp yn ystod diwrnod o ddringo dringen sengl. (4)

# Atodiad 2
# Rhaglenni enghreifftiol

**Cwrs hyfforddi – lleiafswm o 20 awr o amser cyswllt**

**Noson 1af (neu cyn y cwrs)**

Cyflwyniad i'r cwrs, gwaith papur
Bwrw golwg dros brofiad dringo personol yr ymgeiswyr

**Diwrnod 1af**

Cyfarfod wrth graig A
Edrych ar arweinlyfrau a dewis dringfa
Gosod angorau rhedeg, llunio belai ac arwain dringfeydd
Dal a gollwng dringwyr ar felai
Sgiliau abseilio personol
Sesiwn ymarferol – waliau dringo

**2ail noson**

Adolygu'r sesiynau ymarferol
Bwrw golwg dros yr offer
Astudiaethau achos amgylcheddol
Cyfrifoldebau arweinydd grŵp

**2ail ddiwrnod**

Cyfarfod wrth graig B
Asesu/dadansoddi effaith – dewis craig, teithio a pharcio, dewis llwybr at y graig a'r ddringfa, dull dringo, ayb.
Top-rhaffu, gwaelod-rhaffu, abseilio gyda dringwyr newydd
Rigio a goruchwylio'r gweithgaredd - rhagweld problemau a lleihau effaith
Creiga (bowldro)
Adolygu'r cwrs – Llyfrau log a chynlluniau gweithredu unigol

**Cwrs asesu - lleiafswm o 20 awr o amser cyswllt**

**Cyn y cwrs**

Anfon y llyfrau log i'r aseswr
Derbyn papur a thestun traethawd i'w gwneud adref (dewisol)

**Noson 1af**

Cyflwyniad i'r cwrs, cwblhau gwaith papur

**Diwrnod 1af**

Craig A
Edrych ar arweinlyfrau a dewis dringfa
Gosod angorau rhedeg, llunio belai ac arwain dringfeydd
Dal a gollwng dringwyr ar felai
Sgiliau abseilio personol
Sesiwn ymarferol – waliau dringo

**2ail noson**

Cyflwyno'r gwaith a wnaethpwyd adref

**2ail ddiwrnod**

Cyfarfod wrth graig B
Asesu/dadansoddi effaith – dewis craig, teithio a pharcio, dewis llwybr at y graig a'r ddringfa, dull dringo, ayb.
Top-rhaffu, gwaelod-rhaffu, abseilio gyda dringwyr newydd
Rigio a goruchwylio'r gweithgaredd - rhagweld problemau a lleihau effaith
Creiga (bowldro) dan oruchwyliaeth
Adolygu'r cwrs, canlyniadau

D.S. fe all y gwaith asesu gynnwys grwpiau o ddringwyr newydd, os ydi darparwr y cwrs yn barnu bod hynny'n ddoeth

# Atodiad 3
# Y Byrddau Hyfforddi Cenedlaethol a'r Cynghorau Mynydda

### Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y DU – Mountain Leader Training UK

HAMDU / MLTUK, Bwthyn Siabod Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272
Ffacs: 01690 720 248
E-bost: info@mltuk.org
Gwefan: www.mltuk.org

### Y Byrddau Hyfforddi Cenedlaethol

### Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Cymru – Mountain Leader Training Wales
HAMC, Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 E-bost: info@mltw.org
Ffacs: 01690 720 248 Gwefan: www.mltw.org

### Mountain Leader Training England
MLTE, Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 E-bost: info@mlte.org
Ffacs: 01690 720 248 Gwefan: www.mlte.org

### Mountain Leader Training Northern Ireland
MLTNI, Tollymore Mountain Centre, Bryansford, Newcastle, Co Down BT33 0PT
Ffon: 028 4372 2158 E-bost: admin@tollymoremc.com
Ffacs: 028 4372 6155 Gwefan: www.tollymoremc.com

### Mountain Leader Training Scotland
MLTS, Glenmore, Aviemore, Inverness-shire PH22 1QU.
Ffon: 01479 861248 E-bost: smltb@aol.com
Ffacs: 01479 861249 Gwefan: www.mltuk.org

### Y Cynghorau Mynydda

### Cyngor Mynydda Prydain – British Mountaineering Council
Y BMC, 177-179 Burton Road, Manceinion/Manchester M20 2BB
Ffôn: 0161 445 6111 E-bost: office@thebmc.co.uk
Ffacs: 0161 445 4500 Gwefan: www.thebmc.co.uk

### Mountaineering Council of Ireland
MCI, Sport HQ, 13 Joyce Way, Park West Business Park, Dublin 12 Ireland
Ffôn: 00 353 1625 1115 E-bost: mci@eircom.net
Ffacs: 00 353 1625 1116 Gwefan: www.mountaineering.ie

### Mountaineering Council of Scotland
MCofS, The Old Granary, West Mill Street, Perth PH1 5QP
Ffôn: 01738 638227 E-bost: info@mountaineering-scotland.co.uk
Ffacs: 01738 442095 www.mountaineering-scotland.co.uk

# Atodiad 4 Rhestr ddarllen

**Mae'r rhestr yma, er nad ydi o'n un llawn, yn cynnwys cyhoeddiadau sy'n berthnasol i sawl agwedd o'r maes llafur:**

Rock Climbing…….Libby Peter HAMDU 2004

The Complete Rock Climber……...Malcolm Creasay ac eraill 1999/2003

The Handbook of Climbing…….....A Fyffe ac I Peter Pelham Books 1997

A Manual of Modern Rope Techniques…..N Shepherd Constable 1998

Mountain Skills Training Handbook.....P Hill ac S Johnston David & Charles 2000

Cylchgronau'r Cynghorau Mynydda……..Summit, Scottish Mountaineer, Irish Mountain Log

Cylchgronau eraill……...Climb, Climber

**Mae'r cyhoeddiadau canlynol yn berthnasol i agweddau penodol o'r maes llafur:**

**Cymhwysedd Technegol**
Care and Maintenance…….BMC 2001
Climbing Rock, Classic Climbs,
Essential Skills……BMC 1999
Performance Training…….BMC 2000
One Move Too Many……..T Hochholzer a V Schoeffl Petzl 2005
Performace Rock Climbing……D Goddard a V Neumann Stockpole Books 1993

**Yr Amgylchedd Dringo**
BMC Green Climbing Guides……BMC 2005/2006
History of the BMC……BMC 1997
Classic Rock……...K Wilson Granada 1981
Climbing Guidebooks (yr adrannau
mynediad ac amgylchedd)…….BMC CC FRCC SMC
Climbing Wall Manual - Design
Development and Management…….BMC 1998
Hillwalking……S Long HAMDU 2003
The Games Climbers Play…….K Wilson Baton Wicks 1978

**Goruchwylio**
Polisi Amddiffyn Plant……..Y Cynghorau Mynydda
Group Supervision Booklet……...BMC 2006
Leading & Managing Groups
in the Outdoors……..K Ogilvie IOL ailargraffiad 2005
Mountain and Cave Rescue……...MRC Visual Communications 1998
Medical Handbook for
Walkers and Climbers……...Peter Steele Constable 1999
Canllawiau Cenedlaethol……..HAMDU ailargraffiad 2005
Protecting Children – a guide……...sports coach UK a'r NSPCC
Sportspeople…….ailargraffiad 2003

**Hyfforddi**
Mae sports coach UK a Coachwise Solutions yn cyhoeddi cyfres Coaching Essentials sydd i'w gael o Coachwise1st4sport (ffôn 0113-201 5555 gwefan www.1st4sport.com).
Mae'r gyfres yn cynnwys: How to Coach Sports Effectively, How to Coach Disabled People, How to Coach Children in Sport.

# Atodiad 5
# Gofynion HAMDU (MLTUK) ar gyfer darparwyr cyrsiau

Ym mis Medi 1997 fe baratôdd HAMDU restr o ofynion rheoli safon ar gyfer pob cynllun Hyfforddi Arweinwyr Mynydd cymeradwy. Mae hawl gan y Byrddau Hyfforddi cenedlaethol ychwanegu at y gofynion yma.

**1 Y drefn gymeradwyo**
Dim ond y Byrddau Hyfforddi sy'n cael cymeradwyo darparwr cyrsiau ac nid unrhyw weithiwr unigol. Mae darparwr yn cael ei gymeradwyo ar gyfer un cwrs prawf yn y lle cyntaf, fydd yn cael ei arsyllu gan gymedrolwr. Os ydi adroddiad y cymedrolwr yn un ffafriol, yna bydd y cwrs yn cael ei gymeradwyo ar gyfer gweddill y flwyddyn.

Mae darparwr yn derbyn cymeradwyaeth am flwyddyn yn unig. Mae'r Byrddau Hyfforddi'n cynnal adolygiad ar ddiwedd pob blwyddyn er mwyn bwrw golwg dros bob cwrs sydd wedi ei gymeradwyo.

Mae'n rhaid i bob darparwr fod yn ddeiliad naill ai Cymhwyster Haf neu Dystysgrif Hyfforddwr Mynydd, neu fod yn Dywysydd Mynydd Prydeinig. Mae'n rhaid hefyd iddo fod â phrofiad o o leiaf tri chwrs CDS, gydag un o'r rhain yn gwrs asesu, cyn y caiff ei gymeradwyo. Mae'n rhaid i bob un sydd am dderbyn cymeradwyaeth brofi i'w Bwrdd Hyfforddi eu bod nhw'n bodloni unrhyw ofynion ychwanegol hefyd, er enghraifft, darparu ar gyfer anghenion grwpiau (dalgylchoedd) penodol.

**2 Gweithdai**
Mae pob Bwrdd Hyfforddi'n darparu hyfforddiant ac yn cynnal gweithdai ar gyfer eu darparwyr. Mae mynychu gweithdy neu seminar o'r fath (a gorau oll os ydi o'n berthnasol i'r cynllun y mae'r darparwr yn ei redeg) o leiaf unwaith bob tair blynedd yn orfodol. Fe all darparwyr fynychu digwyddiadau wedi eu trefnu gan unrhyw un o'r Byrddau Hyfforddi.

**3 Y gymhareb hyfforddwr:myfyriwr**
1:4 ar gyrsiau hyfforddi. Dim mwy nag 8 a dim llai na 2 fyfyriwr/ymgeisydd ar bob cwrs. Mae'n rhaid i gynorthwywr fod yn ddeiliaid Cymhwyster Dringen Sengl neu uwch.

1:4 ar gyrsiau asesu. Dim mwy nag 8 a dim llai na 2 fyfyriwr/ymgeisydd ar bob cwrs. Mae'n rhaid i gynorthwywr fod yn ddeiliaid Cymhwyster Hyfforddwr Mynydd neu uwch.

**4 Cymedroli**
Ar ôl ymweliad cyntaf cymedrolwr â'u cwrs prawf fe all darparwyr cyrsiau ddisgwyl ei weld o unwaith bob tair blynedd.

**5 Cyswllt rhwng y Bwrdd Hyfforddi a'r darparwr**
Mae gofyn i HAMC (MLTW), MLTE, MLTS ac MLTNI drefnu dulliau effeithiol o gyfathrebu rhyngddyn nhw a'u darparwyr. Ar hyn o bryd mae'r dulliau'n cynnwys cylchlythyrau a chyswllt personol rhwng staff y Byrddau a darparwyr a hefyd y gweithdai a'r ymweliadau cymedroli y soniwyd amdanyn nhw eisoes.

# Atodiad 6
# Siart lif cymwysterau'r DU

**PROFIAD PERSONOL**

**CYMHWYSTER DRINGEN SENGL**
*Profiad Personol*

**CYMHWYSTER ARWEINYDD MYNYDD**
*Profiad Personol*

**CYMHWYSTER ARWEINYDD GRŴPIAU CERDDED**
*Profiad Personol*

**CYMHWYSTER ARWEINYDD MYNYDD RHYNGWLADOL**
*Cymhwyster Arweinydd Mynydd a Hyfforddiant Gaeaf AM*

**CYMHWYSTER ARWEINYDD MYNYDD GAEAF**
*Cymhwyster Arweinydd Mynydd*

**CYMHWYSTER HYFFORDDWR MYNYDD**
*Cymhwyster Arweinydd Mynydd*

**TYSTYSGRIF HYFFORDDWR MYNYDD**
*Cymhwyster AM Gaeaf a Chymhwyster HM*

**TYWYSYDD IFMGA**
*Profiad Personol*

**DATBLYGIAD PERSONOL A PHROFFESIYNOL PARHAUS**

*Mae'r testun italig yn dynodi'r cymwysterau sydd eu hangen cyn dechrau'r cwrs.*

# Y Gymdeithas Hyfforddi Arweinwyr Mynydd

**Y gymdeithas ar gyfer arweinwyr dringo a cherdded.**
Nod y GHAM ydi sicrhau cyfathrebu da rhwng arweinwyr mynydd a'r Byrddau Hyfforddiant fel bod ei haelodau'n cael y wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â datblygiadau ym maes hyfforddiant mynydd. Un o amcanion y Gymdeithas ydi darparu cyfleoedd hyfforddi addas ar ffurf gweithdai a seminarau.

**Aelodaeth**
Mae Aelodaeth Lawn yn agored i arweinwyr sydd wedi pasio cwrs asesu cymhwyster cenedlaethol un o Fyrddau Hyfforddiant Mynydd y DU, hynny yw, y Cymhwyster Dringen Sengl (SPA), y cymhwyster Arweinydd Grŵp Cerdded (WGL), y cymwysterau Arweinydd Mynydd ac Arweinydd Mynydd Gaeaf, a chymwysterau uwch.

Mae Aelodaeth Cysylltiol yn agored i arweinwyr sydd wedi cofrestru ar gyfer unrhyw un o'r cymwysterau uchod ond sydd eto i basio'r cwrs asesu.

**Nodyn: mae'n rhaid i bob aelod o'r GHAM fod yn aelod o Gyngor Mynydda.**

**Yr hyn sydd i'w gael o fod yn aelod:**
- Cyfle i siarad ag aelodau eraill, i rannu syniadau a phryderon ac i ddweud eich dweud mewn Fforwm bywiog
- Cyfle i bori drwy Lyfrgell o erthyglau amserol ac arbenigol
- E-lythyrau rheolaidd, llawn gwybodaeth
- Gweithdai Hyfforddiant Pellach a Digwyddiadau Cenedlaethol cysylltiedig
- Bwrdd Hysbysu ar gyfer arweinwyr sy'n chwilio am waith
- Blaenoriaeth wrth geisio gwybodaeth o'r ddesg gymorth
- Yswiriant a chyngor ar yswiriant ar gyfer gweithgareddau aelodau
- Prisiau gostyngol ar ddillad ac offer

**A hefyd**
Mae'r GHAM yn cael ei redeg o swyddfeydd Hyfforddi Arweinwyr Mynydd ym Mwthyn Siabod, Capel Curig ac mae gan aelodau'r Gymdeithas gysylltiad uniongyrchol â Swyddog Technegol yno fydd yn delio gyda'u holl gwestiynau gyda chymorth aelodau staff eraill sy'n hynod brofiadol yn y maes.

**Sut mae ymuno?**
Fe allwch ymuno wrth adnewyddu eich aelodaeth gyda Chyngor Mynydda, neu ar y we, ar www.mlta.co.uk .